

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

## **PRIMERO DE BACHILLERATO**

**CURSO 2022-2023**

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.</b>	<b>Pag.</b>	<b>3</b>
<b>2. MARCO NORMATIVO GENERAL.</b>	<b>Pag.</b>	<b>5</b>
<b>3. CONTEXTO.</b>	<b>Pag.</b>	<b>5</b>
3.1. Realidad geográfica, socio-económica y cultural.		5
3.2. Perfil del alumnado.		5
3.3. Líneas de actuación.		5
<b>4. OBJETIVOS.</b>	<b>Pag.</b>	<b>6</b>
<b>5. COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>Pag.</b>	<b>7</b>
5.1. Competencias clave.		7
5.2. Contribución de la EF a la adquisición de las competencias		7
5.4. Descriptores operativos de las competencias clave para Bachillerato		8
<b>6. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.</b>	<b>Pag.</b>	<b>13</b>
<b>7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.</b>	<b>Pag.</b>	<b>16</b>
<b>8. SABERES BÁSICOS</b>	<b>Pag.</b>	<b>17</b>
8.1. Secuenciación y temporalización		19
8.2. Unidades formativas		20
<b>9. METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS</b>	<b>Pag.</b>	<b>24</b>
9.1. Metodología		24
9.2. Recursos didácticos		25
<b>10. EVALUACIÓN.</b>	<b>Pag.</b>	<b>27</b>
10.1. Evaluación del proceso de Enseñanza-Aprendizaje		27
10.2. Indicadores de logro del proceso de enseñanza y de la práctica docente		28
10.3. Criterios de evaluación: secuenciación y temporalización		30
10.4. Criterios de calificación		32
10.5. Criterios de recuperación		32
10.6. Evaluación de alumnos exentos de la parte práctica		33
<b>11. OTROS ASPECTOS DE LA PROGRAMACIÓN.</b>	<b>Pag.</b>	<b>33</b>
11.1. Atención a la diversidad.		33
11.2. Actividades complementarias y extraescolares.		34
11.3. Medidas para estimular el interés y el hábito de lectura y de la capacidad de expresarse correctamente.		35
11.4. Proyectos educativos		35

## 1. INTRODUCCIÓN.

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

Los descriptores de las competencias establecidos para el Bachillerato, junto con los Objetivos Generales de esta Etapa, establecen el punto de partida para la definición de las competencias específicas de esta materia. Este elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estas líneas de trabajo, que buscan consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud. En la educación obligatoria, la motricidad se ha desarrollado a través de innumerables prácticas motrices durante las etapas anteriores, con diferentes lógicas internas, con objetivos variados, en contextos de certidumbre e incertidumbre y con distintas finalidades. En la etapa de Bachillerato se continuará incidiendo en el dominio del ámbito corporal, profundizando en los componentes técnico-tácticos de sus manifestaciones, así como en los factores que condicionan su adecuada puesta en práctica.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2. MARCO NORMATIVO GENERAL

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (en adelante LOE), modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (en adelante LOMCE).
- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.
- Proyecto de Decreto xx/2022, de xx de xx, por el que se establece el currículo de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional.

## 3. CONTEXTO.

### 3.1. REALIDAD GEOGRÁFICA, SOCIO - ECONÓMICA Y CULTURAL.

Las características del entorno escolar y características generales del alumnado corresponden a un centro escolar situado en la periferia de Murcia (Patiño). Respecto a su orografía, se localizan numerosas estribaciones montañosas como la zona del Valle y Cresta del Gallo, entre otras. Su clima es mediterráneo con aridez estival. Las temperaturas oscilan entre los 4º y los 40º, con estaciones intermedias suaves.

En cuanto a nivel socio-cultural y económico, destaca en su mayoría el nivel medio, cuya principal fuente de ingresos proviene del sector servicios, construcción y agricultura, aunque también existe un cierto porcentaje con nivel bajo, fundamentalmente proveniente del sector inmigrante.

### 3.2. PERFIL DEL ALUMNADO.

En lo referente al alumnado al que va dirigida esta programación, en general todos ellos poseen un nivel medio en experiencia motriz y deportiva y un ambiente de trabajo bueno, aunque se debe insistir en el trabajo de la Condición Física (CF) y la adquisición de hábitos saludables. El alumnado presenta las características y motivaciones propias de la edad, acaba de pasar la pubertad y está ante un nuevo mundo de posibilidades psicológicas, fisiológicas y de desarrollo motor (En la adolescencia).

### 3.3. LÍNEAS DE ACTUACIÓN.

En virtud a las características analizadas y contexto, el Departamento de EF y por ende esta programación, establece una línea de actuación prioritaria **LA PROMOCIÓN DE LA SALUD**, definida por la OMS como el estado de bienestar físico, psicológico y social y no la simple ausencia de enfermedad, siendo el aspecto físico el pilar central o aspecto más destacado de nuestra programación, por la idiosincrasia de nuestra materia.

El cometido principal de esta línea es sensibilizar a nuestros alumnos ante la problemática actual del sedentarismo y del bajo nivel de CF de nuestros adolescentes, fomentando el ejercicio fuera del horario escolar. Se pretende concienciar de la necesidad de adquirir hábitos de vida saludables (práctica de actividad física, alimentación, hidratación, descanso, higiene postural, etc.) y obtener un nivel óptimo de CF para prevenir futuras enfermedades, con el objeto de tener una mejor calidad de vida presente y futura. Se insistirá en que nuestros alumnos adopten una actitud crítica ante el consumo de sustancias nocivas para la salud, incidiendo en el tabaco, alcohol y drogas, sustancias presentes en las vidas de los adolescentes en la sociedad actual. En este sentido, como

estrategia didáctica, se pretende aumentar el tiempo de compromiso motor de los alumnos, planteando sesiones muy dinámicas y de intensidad moderada-alta, se fomentará la participación en actividades extraescolares para complementar las dos sesiones de EF a la semana, se hará un tratamiento especial a la higiene postural, el transporte de la mochila, entre otras.

Por otro lado, los aspectos psicológico y social, también estarán presentes en todo momento tratando contenidos como la deportividad, cooperación, trabajo en equipo, relajación, sueño/insomnio etc.

#### 4. OBJETIVOS

A efectos del *Real Decreto 243/2022, de 5 de abril*, se entenderá por Objetivos los logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave.

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y 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, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, 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. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.

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

## 5. COMPETENCIAS CLAVE

### 5.1. Competencias clave

Según el Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, las competencias clave son los desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales. Son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea de 22 de mayo de 2018 relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente.

El Bachillerato tiene como finalidad proporcionar al alumnado formación, madurez intelectual y humana, conocimientos, habilidades y actitudes que le permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y aptitud. Debe, asimismo, facilitar la adquisición y el logro de las competencias indispensables para su futuro formativo y profesional, y capacitarlo para el acceso a la educación superior.

Para cumplir estos fines, es preciso que esta etapa contribuya a que el alumnado progrese en el grado de desarrollo de las competencias que, de acuerdo con el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, debe haberse alcanzado al finalizar la Educación Secundaria Obligatoria. Las competencias clave que se recogen en dicho Perfil de salida son las siguientes:

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

### 5.2. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS.

La Educación Física **contribuye** a la adquisición de las competencias clave de la siguiente forma:

- a. **Competencia en comunicación lingüística** a través de la realización de trabajos escritos y de la utilización del lenguaje propio de las actividades físico-deportivas.
- b. **Competencia plurilingüe:** a través de la investigación del vocabulario deportivo heredado de otras lenguas especialmente del inglés y el francés.
- c. Contribuirá a la adquisición de la **competencia matemática y competencia en ciencia y tecnología**, en todo lo relacionado con el ámbito de los sistemas biológicos de las competencias básicas en ciencia y tecnología, concretamente en el tratamiento de contenidos relativos a la condición física orientada a la salud tales como la adecuada alimentación, higiene postural y adquisición de hábitos saludables.
- d. En cuanto a la **Competencia digital**, la asignatura de Educación Física contribuye impulsando a la utilización de las plataformas, aplicaciones y medios digitales vinculados a la actividad física y deportiva por parte del alumnado.
- e. De igual forma **desarrolla las Competencias personal, social y Competencia ciudadana** en la adquisición de contenidos referidos a actitudes, valores y normas tales como igualdad, no discriminación, tolerancia, trabajo en equipo y aceptación de las diferencias, entre otros.

- f. También ayuda en los aspectos que tienen que ver con **la competencia de aprender a aprender y la competencia emprendedora**, que se concretan en estrategias para un aprendizaje cada vez más eficaz y autónomo, en estrategias de planificación de actividades físicas, en las que se reflejan los objetivos que se persiguen, así como el plan de acción que se tiene previsto aplicar para alcanzarlos; estrategias de supervisión desde las que el alumno va examinando la adecuación de las acciones que está desarrollando y la aproximación a los objetivos.
- g. **Conciencia y expresiones culturales:** se desarrollará a través del conocimiento y práctica de los juegos tradicionales y populares de la Región de Murcia. También se fomentará a partir de la investigación de las obras literarias, pictóricas, musicales y escultóricas vinculadas al deporte.

### **5.3. Descriptores operativos de las competencias clave para Bachillerato**

A continuación, se definen cada una de las competencias clave y se enuncian los descriptores operativos del nivel de adquisición esperado al término del Bachillerato. Para favorecer y explicitar la continuidad, la coherencia y la cohesión entre etapas, se incluyen también los descriptores operativos previstos para la enseñanza básica.

Es importante señalar que la adquisición de cada una de las competencias clave contribuye a la adquisición de todas las demás. No existe jerarquía entre ellas, ni puede establecerse una correspondencia exclusiva con una única materia, sino que todas se concretan en los aprendizajes de las distintas materias y, a su vez, se adquieren y desarrollan a partir de los aprendizajes que se producen en el conjunto de las mismas.

#### **Competencia en comunicación lingüística (CCL)**

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

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

#### **Descriptores operativos**

Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales y académicos, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y argumentar sus opiniones como para establecer y cuidar sus relaciones interpersonales.

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

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los



riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera clara y rigurosa adoptando un punto de vista creativo y crítico a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

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

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

### **Competencia plurilingüe (CP)**

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

#### **Descriptorios operativos**

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Descriptorios operativos**

STEM1. Selecciona y utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones propias de la modalidad elegida y emplea estrategias variadas para la

resolución de problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.

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

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

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

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

### **Competencia digital (CD)**

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

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

### **Descriptores operativos**

CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.

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

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

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

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

## **Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)**

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

### **Descriptorios operativos**

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

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

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

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

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

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

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

## **Competencia ciudadana (CC)**

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

### **Descriptorios operativos**

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

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

democráticos, el compromiso ético con la igualdad, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres.

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

### **Competencia emprendedora (CE)**

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

#### **Descriptorios operativos**

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

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

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

### **Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)**

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

#### **Descriptorios operativos**

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

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

CCEC3.1 Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones con creatividad y espíritu crítico, realizando con rigor sus propias producciones culturales y artísticas, para participar de forma activa en la promoción de los derechos humanos y los procesos de socialización y de construcción de la identidad personal que se derivan de la práctica artística.

CCEC3.2 Descubre la autoexpresión, a través de la interacción corporal y la experimentación con diferentes herramientas y lenguajes artísticos, enfrentándose a situaciones creativas con una actitud empática y colaborativa, y con autoestima, iniciativa e imaginación.

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

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

## 6. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

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

Son las siguientes:

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

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

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad del área de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables (alimentación saludable, no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, actividad física y reducción del sedentarismo, descanso, uso apropiado de las nuevas tecnologías, buen trato) la alimentación saludable, el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, que deben seguir trabajándose en relación con la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la

motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención y el cuidado de lesiones, tanto en medio acuático como terrestre, o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra área, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

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

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

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

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

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

3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por

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

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

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

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

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

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

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

A estas alturas de su vida, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en

estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa.

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

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

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

## 7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Competencia específica 1

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



## **Competencia específica 2**

- 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
- 2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
- 2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

## **Competencia específica 3**

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

## **Competencia específica 4**

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

## **Competencia específica 5**

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

## 8. SABERES BÁSICOS

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

- Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
- Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.
- Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

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

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).
- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
- Protocolos ante alertas escolares.

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

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

coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

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

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: *fair-play* financiero, coeducación en deporte base y similares.
- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas).

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

- Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- Técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.
- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.
- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

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

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

## 8.1. Secuenciación y temporalización.

Tendremos, en cuenta, una serie de criterios que dan consistencia a la selección de los contenidos y su distribución en las distintas Unidades Formativas, son:

- Los conocimientos iniciales.
- Los aspectos socioculturales.
- Selección de los contenidos más próximos.
- Relevancia de aquellos saberes básicos más significativos.
- Preferencia de los saberes básicos de mayor transferencia.
- Selección de los saberes básicos de mayor perdurabilidad.

SABERS BÁSICOS PARA PRIMERO DE BACHILLERATO				
EVAL	U.F.	Título	Nº SESIONES	BLOQUE
1º	1	<i>Condición física: Flexibilidad y Resistencia.</i>	8	A, B
	2	<i>Deportes de colaboración oposición: Baloncesto</i>	8	C
	3	<i>Planificación de entrenamiento personal.</i>	4	A, C
	4	<i>Actividades en la naturaleza</i>	2	F
2º	5	<i>Condición física: Fuerza y Velocidad.</i>	6	A, B
	6	<i>Deportes de campo dividido: Voleibol</i>	8	C
	7	<i>Gimnasia Artística</i>	6	C
	8	<i>Nutrición dietética y deportiva</i>	2	A, B
3º	9	<i>Primeros Auxilios</i>	2	B
	10	<i>Actividades físicas artístico-expresivas: Bailes latinos</i>	8	E
	11	<i>Deportes alternativos: exposición de una sesión.</i>	8	C
	12	<i>El tratamiento del cuerpo en la actividad física: Anorexia, bulimia y vigorexia</i>	4	A

*Test Físicos 1º trimestre: Test de Resistencia- Flexión Tronco sentados.*

*Test Físicos 2º trimestre: Test de flexiones de brazos.*

## 8.2. Unidades Formativas

La elección de las unidades formativas estará en función de la distribución de recursos y de la disponibilidad de las instalaciones

### UNIDAD FORMATIVA 1. Condición Física. Resistencia y Flexibilidad.

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

- Salud física: Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

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

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.

### UNIDAD FORMATIVA 2. Deportes de colaboración oposición: Baloncesto

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

- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

### **UNIDAD FORMATIVA 3. Planificación de entrenamiento personal.**

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

- Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

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

- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

### **UNIDAD FORMATIVA 4. Actividades en la naturaleza**

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

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

- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

### **UNIDAD FORMATIVA 5. Condición Física Fuerza y Velocidad.**

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

- Salud física: Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

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

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.

### **UNIDAD FORMATIVA 6. Deportes de campo dividido: Voleibol**

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

- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

### **UNIDAD FORMATIVA 7. Gimnasia Artística.**

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

- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

### **UNIDAD FORMATIVA 8: Nutrición**

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

- Salud física: Dietas equilibradas según las características físicas y personales.

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

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).

### **UNIDAD FORMATIVA 9: Primeros Auxilios**

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

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).
- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
- Protocolos ante alertas escolares.

### **UNIDAD FORMATIVA 10. Expresión corporal.**

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

- Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- Técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.
- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.
- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

### **UNIDAD FORMATIVA 11. Deportes Alternativos**

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

- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que

provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

### **UNIDAD FORMATIVA 12: El tratamiento del cuerpo en la actividad física: Anorexia, bulimia y vigorexia**

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

- Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

## **9. METODOLOGÍA DIDÁCTICA.**

### **9.1. METODOLOGÍA.**

La Metodología didáctica es el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.

#### **9.1.1. METODOLOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

La acción docente en la materia de Educación Física tendrá en especial consideración las siguientes recomendaciones:

- La adecuada combinación del amplio espectro de estilos de enseñanza será la metodología más apropiada, tendiendo siempre hacia la utilización de metodologías activas, colaborativas y contextualizadas, en las que el alumno pueda gestionar su propio ritmo de aprendizaje, ser autónomo y creativo. Se propiciará el aprendizaje competencial, significativo y reflexivo.
- Los métodos tendrán en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado. Para la aplicación metodológica, las actividades o retos propuestos deberán tener la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula, considerando los diferentes niveles de competencia motriz y permitiendo que sean alcanzables por todos los alumnos. Tendrán especial relevancia aquellos métodos que favorezcan la capacidad de aprender a ser, aprender a saber, aprender a hacer, aprender a convivir; sin olvidar aprender por sí mismo y resolver situaciones motrices con eficacia. Asimismo se promoverán métodos que favorezcan el trabajo en equipo.
- El buen clima de convivencia, así como el respeto, la mediación en la resolución de conflictos, la participación en la elaboración de las normas y el juego limpio, debe ser una constante, especialmente durante el desarrollo de cualquier práctica físico-deportiva. Las características de la Educación Física convierten esta materia en un entorno propicio para el desarrollo de valores



personales y sociales. Se debe prestar especial atención a los principios de respeto, igualdad y coeducación, procurando erradicar todo tipo de estereotipos o prejuicios, fomentando la aceptación, la participación de todos y el trabajo cooperativo, contribuyendo así de forma clara a la consecución de las competencias clave.

- La Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se procurará que el aprendizaje se produzca prioritariamente a través del movimiento, buscando que el tiempo de compromiso motor durante las sesiones sea el mayor posible, utilizando metodologías, recursos didácticos, espacios y organizaciones que así lo permitan.
- Aquellas situaciones deportivas donde se produzcan elementos competitivos deberán plantearse desde un punto de vista pedagógico, suponiendo satisfacción por el logro alcanzado, diversión en el juego competitivo, gestión del éxito y del fracaso, aceptación y cumplimiento de unas reglas determinadas y respeto a los contrarios.
- La digitalización de los elementos en el proceso de enseñanza-aprendizaje tendrá un papel destacado en la metodología utilizada, haciendo hincapié en un uso responsable y en el conocimiento de los riesgos que ello implica. Partiendo del conocimiento y familiarización en entornos virtuales de aprendizaje, herramientas básicas digitales y curación de contenidos, para llegar a un manejo y dominio en los mismos. En este sentido, la digitalización podrá ayudar en la gestión del aula, la presentación de contenidos de forma más atractiva, el diseño de actividades de refuerzo y ampliación.

### **9.1.2. TIPO DE METODOLOGÍA.**

Como consecuencia de lo anteriormente expuesto, entendemos que será una metodología eminentemente LÚDICA, el juego será a la vez que un recurso, una metodología en sí mismo, siendo además: ACTIVA, FLEXIBLE, PARTICIPATIVA, INTEGRADORA, NATURAL.

### **9.1.3. TÉCNICAS DE ENSEÑANZA.**

Utilizaremos las siguientes.

- Reproducción de modelos: en aquellas sesiones en las que se requiera un aprendizaje técnico o más centrado y localizado.
- Búsqueda o Indagación: en aquellas sesiones en las que se requiera que el alumno desarrolle procesos cognitivos, y solucione problemas mediante la experimentación motriz.

### **9.1.4. ESTILOS DE ENSEÑANZA.**

- Modificación del mando directo.
- Asignación de tareas. Grupos de nivel.
- Grupos reducidos.
- Trabajo en grupo.
- Juego de roles y simulación social.
- Descubrimiento guiado.
- Resolución de problemas.

### **9.1.5. ESTRATEGIAS DE LA PRÁCTICA.**

De forma general, y dependiendo del objetivo que queramos conseguir, utilizaremos las siguientes estrategias de la práctica: ANALÍTICA y GLOBAL en todas sus variantes:

- Analítica pura, analítica secuencial, analítica progresiva
- Global pura, global polarizando la atención, global modificando la situación real
- Mixta: Combinando lo positivo de la global y la analítica. Se presenta la tarea de forma global, después se practica una parte analíticamente (bien programándolo con antelación o viendo en la práctica que parte está más floja) y para finalizar volvemos a la forma global.

## **9.2. RECURSOS DIDÁCTICOS.**

Recurso didáctico es cualquier material que se ha elaborado con la intención de facilitar al docente su función y a su vez la del alumno.

### 9.2.1. FUNCIONES QUE DESARROLLAN LOS RECURSOS DIDÁCTICOS.

- Los recursos didácticos **proporcionan información** al alumno.
- Son una **guía para los aprendizajes**, ya que nos ayudan a organizar la información que queremos transmitir. De esta manera ofrecemos nuevos conocimientos al alumno.
- Nos ayudan a **ejercitar las habilidades** y también a desarrollarlas.
- Los recursos didácticos despiertan **la motivación**, la **impulsan** y crean un interés hacia el contenido del mismo.
- **Evaluación**. Los recursos didácticos nos permiten **evaluar** los conocimientos de los alumnos en cada momento, ya que normalmente suelen contener una serie de cuestiones sobre las que queremos que el alumno reflexione.
- Nos proporcionan un **entorno para la expresión del alumno**.

### 9.2.2. CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA PARA CREAR UN RECURSO DIDÁCTICO.

- **Qué queremos enseñar** al alumno.
- **Explicaciones** claras y sencillas. Realizaremos un desarrollo previo de las mismas y los ejemplos que vamos a aportar en cada momento.
- La **cercanía del recurso**, es decir, que sea conocido y accesible para el alumno.
- **Apariencia del recurso**. Debe tener un aspecto agradable para el alumno, por ejemplo añadir al texto un dibujo que le haga ver rápidamente el tema del que trata y así crear un estímulo atractivo para el alumno.
- **Interacción** del alumno con el recurso. Qué el alumno conozca el recurso y cómo manejarlo.

### 9.2.3. RECURSOS DIDÁCTICOS EN NUESTRA PROGRAMACIÓN.

#### a) **Material convencional y no convencional.**

Como material convencional de EF, emplearemos prácticamente todo el disponible, ya sea para el desarrollo de las Unidades Formativas programadas o para la realización de alguna actividad complementaria o extraescolar.

Se hará uso de material alternativo, no convencional de EF para el desarrollo de algunas sesiones como: vasos de plástico, globos, cinta de precinto, elásticos, tijeras, cartulinas, cajas de cartón, botellas de plástico, etc. especificado en cada UD.

#### b) **Tic y material audiovisual e interactivo.**

Podríamos considerarlo también como material no convencional de EF, pero se ha separado, por su importancia y valor dentro de la programación, de modo que para el desarrollo de esta programación se utilizará

- Ordenador y un proyector (cañón) que emplearemos para mostrar videos, PowerPoint e imágenes durante nuestras clases.
- La Web del centro y la plataforma Classroom, a través de las cuales los alumnos se podrán descargar apuntes y trabajos propios de cada Unidad Formativa, además de utilizar el material didáctico e interactivo que pueda crear el departamento mediante Hot-Potatoes, FrontPage y PowerPoint como material de apoyo y refuerzo.
- Aplicaciones vinculadas a la actividad física y el deporte.
- Blog personal del profesorado (en su caso),
- CD musicales de varios estilos y reproductor de CD portátil

#### c) **Material de apoyo teórico e impreso.**

- Apuntes y actividades elaborados por el departamento y/o propios del profesor, que se publicarán en el portal Web del Centro, en Classroom o en la página Moodle en formato digital. Los mismos podrán consultarse o descargarse.
- Textos de consulta a su disposición en la biblioteca del centro.
- Libro de texto editorial “El Serbal”, a disposición en el departamento de Educación Física para su consulta o préstamo.

#### **Ejemplos de material didáctico elaborado.**

- Apuntes de las Unidades Formativas elaborados por el departamento.
- Fichas para analizar gestos técnicos o coreografías
- Fichas explicativas de los gestos deportivos y de actividad física
- Fichas para evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Fichas de autoevaluación.
- Fichas de evaluación recíproca.

## 10. EVALUACIÓN.

La evaluación se hará conforme a las orientaciones del artículo 20 del *Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato*.

Podemos considerar la evaluación como un instrumento al servicio del proceso de enseñanza-aprendizaje integrada en el quehacer diario del aula y del centro educativo. Domingo Blázquez (2003) la define como *el proceso de recogida de información, toma de decisiones y emisión de un juicio que tiene por fin comprobar en qué medida se han logrado los objetivos*.

### **10.1. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.**

**¿Quién evalúa?** Serán el profesor y el alumnado, a través de:

- La heteroevaluación. El Profesor es el que efectúa los juicios de valor y es quien toma las decisiones.
- La coevaluación. El profesor y los alumnos comparten el proceso.
- Evaluación recíproca. Los alumnos se evalúan entre sí (por parejas o pequeños grupos).
- Autoevaluación. Los alumnos participan en un sistema de enseñanza individualizada y personalizada.

#### **¿Qué evaluar?**

1) El aprendizaje del alumno. Nos indicará si el alumno ha conseguido los objetivos inicialmente planteados. Será a través de los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.

2) El proceso de enseñanza, (práctica docente y programación). Se revisará la marcha del proceso de enseñanza.

#### **¿Cuándo se evalúa?**

El proceso de aprendizaje.

1) Evaluación inicial o diagnóstica. Proporciona la información necesaria y conocimiento del alumno al comienzo del proceso. Sirve para tomar decisiones acerca de qué objetivos deben alcanzar los alumnos, metodología, actividades a realizar, etc.

2) Evaluación continua o formativa: Sirve para determinar el grado de desarrollo alcanzado y conocer cómo el alumno se va adaptando al proceso de enseñanza.

3) Evaluación final o sumativa. Su finalidad es obtener información relativa al grado de consecución de los objetivos (siendo sus referentes los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje). Es el resultado de las anteriores y sirve para dar el informe final. Si los objetivos no se

consiguen, se establecerán “actividades de refuerzo” que permitan corregir dichos errores o deficiencias. La llevaremos a cabo al final de cada unidad formativa y/o evaluación.

El proceso de enseñanza.

Tanto de la PD como de la labor docente se realizará:

- El profesorado, a lo largo de todas las sesiones teniendo en cuenta las incidencias y aspectos positivos y negativos de las mismas; al final de cada UP y, sobre todo, al final de cada evaluación para variar los detalles para el curso siguiente.
- El alumno, en el día a día se tendrán en cuenta sus comentarios y actitudes ante lo trabajado y, en su caso, al final de cada evaluación se podrá realizar una valoración global de la misma, de forma oral o escrita.

**¿Cómo evaluar?**

*1) El aprendizaje del alumno.* A través de: **PRUEBAS ESCRITAS; PRUEBAS PRÁCTICAS; TRABAJOS ESCRITOS; LISTAS DE CONTROL; ESCALAS DE OBSERVACIÓN.**

*2) El proceso de enseñanza, (práctica docente y programación).* Como ya hemos expresado se revisará la marcha del proceso de enseñanza a través de la reflexión personal del profesorado.

**10.2. INDICADORES DE LOGRO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE**

Se considerarán los resultados obtenidos en la evaluación del alumnado y el análisis del proceso global que ha dado lugar a estos resultados.

**EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE**

PROFESOR.

CRITERIOS DE VALORACIÓN		Nivel					Nivel					Nivel					Nivel								
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
<b>OBJETIVOS</b>	Los objetivos han sido adecuados a las características y necesidades de los alumnos.																								
	Valoración de los aprendizajes logrados por los alumnos.																								
<b>CCBB</b>	Se han tenido siempre en consideración las Competencias clave..																								
<b>CONTENIDOS</b>	Los contenidos han sido adecuados a las características y necesidades de los alumnos.																								
<b>METODOLOGÍA</b>	La organización del aula ha sido adecuada.																								
	Se han aprovechado los recursos del centro.																								
	Las estrategias de enseñanza.																								
	La idoneidad de la metodología.																								
	Relaciones con los tutores.																								
	Relaciones con las familias.																								
	La idoneidad de los materiales curriculares.																								
	La coordinación con los equipos pedagógicos ha sido fluida.																								
	La coordinación con los profesores del Departamento ha sido fluida.																								
Existente coordinación con los centros de E. Primaria (1°).																									
<b>EVALUACIÓN</b>	Los criterios de eval. han sido adecuados a las características y necesidades de los alumnos.																								
	Los procedimientos de evaluación han sido eficaces.																								
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	Las medidas de individualización de la enseñanza: apoyo y refuerzo.																								
	Las medidas adoptadas con el alumnado con nee han sido pertinentes.																								

<b>Otros aspectos de la evaluación del proceso de enseñanza y de la práctica docente</b>								
<b>COORDINACIÓN DOCENTE</b>	Reuniones de Departamento mantenidas							
	Principales acuerdos pedagógicos adoptados							
<b>AJUSTE DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE</b>	¿Se ha ajustado a lo previsto en todos los grupos de los mismos cursos de la etapa?							
	Diferencias producidas entre los diferentes grupos del mismo curso de la etapa				1° ESO			
					3° ESO			
	Posibles causas de las diferencias adoptadas							
<b>CONSECUCIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	Grado de consecución por los alumnos de los estándares de aprendizaje en los distintos grupos de los mismos cursos de la etapa		<b>%</b>	<b>INSF</b>	<b>SUFC</b>	<b>BIEN</b>	<b>NOT</b>	<b>SOBR</b>
			1°ESO					
			3°ESO					
	Análisis de las diferencias advertidas							
<b>ALUMNOS QUE PRESENTAN DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS</b>								
<b>PLANES DE MEJORA</b>								

### 10.3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN: Relación con las C. E, Instrumentos de evaluación y Unidades Formativas

1º BACHILLERATO		COMPETENCIAS CLAVE								INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	Saberes Básicos	
Competencia Específica	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC	CCEC	CCL	CD	CE	CP	CPS AA	STEM		Unidad Formativa	
CE 1	1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.				X	X			X	X	Trabajo escrito	3
	1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.				X	X			X	X	Trabajo escrito	1, 5, 8
	1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.				X	X			X	X	Prueba escrita Lista de control	9
	1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.				X	X			X	X	Lista de control	12
	1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.				X	X			X	X	Prueba escrita	12
CE2	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.					X			X		Trabajo escrito	11
	2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.						X		X		Prueba práctica	2, 6, 11
	2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.						X		X		Prueba escrita	2; 6; 7, 11

Competencia Específica	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC	CCE C	CCL	CD	CE	CP	CPS AA	STEM	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	Unidad Formativa
CE3	3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas..	X		X				X		Prueba práctica Lista de control	2; 6, 7, 11
	3.2 Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	X		X				X		Lista de control	2; 6, 7, 11
	3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas..	X		X					X		Lista de control
CE4	4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.	X	X					X	X	Prueba práctica Lista de control	10
	4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	X	X						X	X	Lista de control
CE5	5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	X				X		X	X	Escala de observación	4
	5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.	X					X		X	X	Lista de control

## 10.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Para la superación de la asignatura será necesario llegar al 5. La nota se obtendrá de la suma de las valoraciones de los distintos criterios de evaluación como se expresa en el siguiente cuadro.

Competencia Específica	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Coeficiente	Escala	1ª Evaluación				2ª Evaluación				3ª Evaluación			
				UF1	UF2	UF3	UF4	UF5	UF6	UF7	UF8	UF9	UF10	UF11	UF12
CE 1	1.1	1	1-10			1									
	1.2	1,5	1-10	0,5				0,5			0,5				
	1.3	0,5	1-10									0,5			
	1.4	0,5	1-10												0,5
	1.5	0,6	1-10			0,2					0,2				0,2
CE2	2.1	0,5	1-10											0,5	
	2.2	0,7	1-10		0,25				0,25					0,2	
	2.3	1	1-10		0,25				0,25	0,25				0,25	
CE3	3.1	0,6	1-10		0,15				0,15	0,15				0,15	
	3.2	0,6	1-10		0,15				0,15	0,15				0,15	
	3.3	0,5	1-10		0,125				0,125	0,125				0,125	
CE4	4.1	0,5	1-10										0,5		
	4.2	0,5	1-10										0,5		
CE5	5.1.	0,5	1-10				0,5								
	5.2	0,5	1-10				0,5								

## 10.5. CRITERIOS DE RECUPERACIÓN.

### Actividades de recuperación durante el curso.

Los alumnos que no hayan superado la evaluación deberán trabajar por su cuenta y de forma individual siguiendo las indicaciones dadas en clase y realizando la prueba de recuperación cuando el profesor estime oportuno. Se proponen como actividades de recuperación, la realización de actividades complementarias y de refuerzo, trabajos de síntesis, pruebas específicas de evaluación de la CF y salud o de una determinada habilidad no realizadas o con calificación negativa y una valoración positiva en la actitud en UNIDADES FORMATIVAS posteriores.

### Prueba extraordinaria de junio.

El alumno que no supera la materia en junio dispondrá de una prueba extraordinaria en junio. Esta prueba constará de una parte teórica (50%), otra práctica (50%) debiendo llegar a una nota mínima de 5 en cada una para superar la prueba. También deberán presentar todas las actividades y trabajos desarrollados durante el curso.

Nota. Para la prueba práctica es necesario presentarse en ropa deportiva.

### Evaluación de alumnos a los que ha sido imposible aplicar la evaluación continua.

Se examinarán ateniéndose a los contenidos de la programación, en la fecha que se proponga, con los criterios que se expresan a continuación.

Criterios para la prueba:

#### Parte teórica.

Realización de un resumen en forma de trabajo de los temas y contenidos no realizados durante el curso.



Realización de un examen de las cuestiones propuestas a lo largo del curso.

#### Parte práctica

- Realización de dos de entre las pruebas (realizadas durante el curso) según los baremos correspondientes: Resistencia. Flexibilidad. Velocidad. Fuerza.
- Destrezas de los deportes practicados durante el curso.

Para obtener una evaluación positiva (suficiente 5) tendrá, por tanto, que:

- Presentar el trabajo correctamente.
- Aprobar el examen escrito de las preguntas propuestas.
- Obtener el mínimo de las pruebas físicas que se le soliciten, realizadas con decisión e interés.

Fechas de entrega de trabajos o realización de exámenes parciales: 12 DE MAYO DE 2023

Fecha del Examen final: 19 DE MAYO DE 2023

## 10.6. EVALUACIÓN DE ALUMNOS EXENTOS DE LA PARTE PRÁCTICA.

Los alumnos que no puedan realizar la parte práctica deberán presentar un *certificado médico oficial* en el que se especifique la causa que le impide hacerla y además, que concrete qué tipo de actividad física no puede realizar, además de la ficha médica de principio de curso. Estos alumnos deberán superar los contenidos teóricos o conceptuales programados, es decir, **deben realizar y obtener una calificación mínima de 5 puntos en los trabajos y el examen escrito.** Además pueden realizar durante el período de tiempo de exención de la parte práctica un trabajo diario paralelo al de sus compañeros e indicado por el profesor, que compense la parte práctica no realizada. Las posibles tareas de refuerzo podemos destacar: fichas de sesión y actividades de refuerzo, preguntas por escrito, colaboración como alumno-profesor, juez-árbitro, supervisor del material, reportaje fotográfico, plan de mantenimiento y/o mejora de su flexibilidad, resistencia aeróbica, fuerza y resistencia muscular, recogida y registro de información en hojas de cálculo, actividades de ampliación, etc.

**NOTA.** Otras posibilidades de subir la calificación, siempre a partir de que la evaluación sea positiva, son:

1. **REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DE FORMA REGULAR.** El alumno/a deberá entregar una copia de la inscripción federativa, del pago mensual a una instalación deportiva, etc.
2. **OTROS.** La participación en actividades complementarias y extraescolares organizadas por el departamento, actividades de profundización, participación en proyectos etc...

## 11. OTROS ASPECTOS DE LA PROGRAMACIÓN.

Por las características propias de la materia, nos podremos encontrar con alumnos/as que necesiten ayuda por diferentes motivos, como son:

### 11.1 ATENCION A LA DIVERSIDAD

A partir del artículo 6 del *Real Decreto 243/2022, de 5 de abril*, y el artículo 5.3 del *Proyecto de Decreto xx/2022, de xx de xx*, por el que se establece el currículo de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, el departamento de Educación Física establece las siguientes actuaciones.

**a. Exenciones totales de actividad física.**

*Actuación.* Ayudas de aceptación de sí mismos. Deben alcanzar los objetivos mínimos conceptuales a partir de pruebas escritas, trabajos, comentarios, análisis y observación de sesiones.

**b. Exenciones parciales de actividad física.**

*Actuación.* Siempre a partir del informe médico, realizará las actividades que en él se especifiquen que pueda realizar.

**c. Alumnado con dificultades específicas de aprendizaje**

*Actuación.* Mediante un seguimiento más individualizado y aplicando actividades de apoyo y de recuperación.

**d. Alumnado con necesidades educativas especiales**

*Actuación.* Cambio de actividades generales, actividades de ampliación, cambios de rol, etc.

**e. Alumnado con integración tardía en el sistema educativo español.**

*Actuación.* La atención del alumnado que se incorpora tardíamente al sistema educativo español se realizará atendiendo a sus circunstancias, conocimientos, edad e historial académico. Se hará un seguimiento individualizado y se darán actividades adaptadas para el alumnado que presente dificultades con el idioma.

**f. Alumnos con diagnóstico de altas capacidades.**

A estos alumnos, desde el Departamento se intentará dar respuesta en colaboración y participación con los distintos proyectos que se han ofertado por el centro. Y, en su caso, se podrá ayudar a completar la calificación final, incluso en el caso del trabajo de investigación, ser un criterio para obtener mención de honor en la materia.

**NOTA.** El departamento de Educación Física entrega a cada alumno en la primera sesión del curso una hoja en la que los padres deben describir con el máximo detalle cualquier enfermedad o minusvalía del alumno, con el objeto de tomar las medidas educativas que fueran necesarias.

## 11.2. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Actividades complementarias son aquellas que utilicen espacios o recursos diferentes al resto de actividades ordinarias de la materia aunque precisen tiempo adicional del horario no lectivo para su realización. Serán evaluables a efectos académicos y obligatorias, tanto para los profesores, como para los alumnos. No obstante, tendrán carácter voluntario para los alumnos, aquellas que se realicen fuera del centro o que precisen aportaciones económicas de las familias, en cuyo caso se garantizará la atención educativa de los alumnos que no participen en las mismas.

### 1. ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA REALIZAR EN EL CENTRO.

Este Departamento deja abierta la posibilidad de realizar alguna otra actividad en función de las ofertas que se vayan recibiendo.

EN EL CENTRO	OBJETIVOS	CONTENIDOS	Fecha prevista	Cursos	En colaboración con	Profesores responsables
Campeonatos deportivos en el recreo	Incorporar la práctica del deporte competitivo para favorecer el desarrollo personal y social.	Deportes de equipo e individuales	2ª y 3ª Evaluación	Todos		Departamento de Educación Física
Torneo de Santo Tomás	Incorporar la práctica del deporte competitivo para favorecer el desarrollo personal y social.	Deportes de equipo e individuales	2ª Evaluación	Todos	Departamento de AAEE	Departamento de Educación Física

## 2. ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA REALIZAR FUERA DEL CENTRO.

FUERA DEL CENTRO			Fecha prevista	Cursos	En colaboración con	Profesores responsables
Curso de Pádel en "Más que Pádel" (Patiño)	Conocer los aspectos técnicos básicos del Pádel.	Deportes de pala y raqueta	2ª evaluación	4º de ESO y 1º BTO		Departamento de Educación Física
Visita a un Gimnasio de la localidad	Conocer los métodos y aparatos para el entrenamiento de la fuerza.	Condición Física	2ª evaluación	1º BTO		Departamento de Educación Física
Carrera en la Universidad de Murcia	Incorporar la práctica del deporte competitivo para favorecer el desarrollo personal y social.	Competición deportiva	2ª o 3ª evaluación	1º BTO		Departamento de Educación Física
Viaje de esquí. Lugar a designar según precio.	Descubrir las posibilidades del entorno natural para la práctica de actividades físico-deportivas	Curso de Esquí	2ª Evaluación	3º ESO a 2º BTO y Ciclos		Departamento de Educación Física
Carrera popular alrededor del Instituto "Kilómetros de solidaridad"		Competición deportiva	3ª Evaluación	Todos los cursos	Departamento de AAEE	Departamento de Educación Física
Coastering	Descubrir las posibilidades del entorno natural más cercano para la práctica de actividades físico-deportivas	Aprendizaje de técnicas combinadas de progresión en la naturaleza	3ª Evaluación	4º ESO y 1º BTO		Departamento de Educación Física

### 11.3. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL INTERÉS Y EL HÁBITO DE LECTURA Y LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE.

A.- Medidas para estimular el interés y el hábito de lectura.

- Lecturas orientadas de los temas del libro del alumno.
- Lecturas de noticias deportivas interesantes.

B.- Medidas para desarrollar la capacidad de expresarse correctamente.

- Realización de trabajos escritos. Recopilación de materiales.
- Realización de exámenes escritos.
- Constante intercambio comunicativo.
- Uso del vocabulario específico.

### 11.4. PROYECTOS EDUCATIVOS

- **BLOG SOBRE MUJER Y DEPORTE**

Este proyecto se inició en el curso 2018-2019 como parte del Programa de Altas Capacidades, en el que se eligió investigar sobre la Igualdad de género en el deporte. Ante la respuesta del alumnado participante, se decidió continuar con el proyecto en el curso pasado. A consecuencia de la pandemia de Covid19, no se consideró prudente continuar con el mismo debido a la sobrecarga de trabajo de los/las alumnos/as.

El Departamento de Educación Física ofrecerá el proyecto nuevamente a los/las alumnos/as en el presente curso, dicho ofrecimiento se hará extensivo a todos los cursos de ESO y Bachillerato. La propuesta de trabajo consistirá en buscar información sobre contenidos sugeridos o sobre temas de actualidad y remitirla al profesor acompañada de un comentario o de la opinión personal. Una vez recibida se subirá al blog.

La dirección del mismo es <https://igualdadgeneroydeporte.blogspot.com/>

- **PROYECTO ABP-GTV**

En el curso 2019-2020 el IES Ingeniero de la Cierva propuso la creación de una Guía Turística Virtual (GTV) utilizando el método de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP).

Desde el departamento de Educación Física tomamos la decisión de participar en el mismo y continuar con el trabajo si el proyecto tiene continuidad.