EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
CURSO 26-27

I.E.S. Gil y Carrasco
Ponferrada

INDICE

PROFESORADO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA_____2

A- INTRODUCCIÓN_____2

B- DISEÑO DE LA EVALUACIÓN INICIAL_____8

C- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y VINCULACIÓN CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS: MAPA COMPETENCIAL_____9

D-METODOLOGÍA DIDÁCTICA_____12

E- SECUENCIA DE UNIDADES TEMPORALES DE PROGRAMACIÓN_____15

F- MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR_____16

G- CONCRECIÓN DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS DE CENTRO VINCULADOS CON EL DESARROLLO CURRICULAR DE LA MATERIA_____18

H- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES_____24

I- ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO_____26

J- EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO_____27

K- ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DE AULA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE_____37

L- PROCEDIMIENTO PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA_____37

ANEXOS_____67

PROFESORADO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Antonio Alfaro Balsa (Alejandro Teiga Robles)
Óscar Fernández Abella
Marcos Fernández Ramos
Elena de la Puente Fra (JD)

Número de grupos y profesorado asignado por grupo:

CURSO	Nº GRUPOS-HORAS LECTIVAS	PROFESORADO
1º ESO (6 grupos)	3 (6 h) 3 (6 h)	Óscar Alejandro
2º ESO (5 grupos)	5 (10 h)	Óscar
3º ESO (6 grupos)	3 (6 h) 3 (6 h)	Alejandro Marcos
4º ESO (6 grupos)	4 (8 h) 2 (4 h)	Elena Marcos
1º BACH (7 grupos)	3 (6 h) 2 (4 h) 2 (4 h)	Elena Alejandro Marcos
BACH. NOCTURNO	1 (1 h)	Marcos

El horario del profesorado del departamento se completa con 1 tutoría de 1º y otra de 4º ESO y una tutoría de 1º de bachillerato.

A. INTRODUCCIÓN.

La actividad física es inherente al ser humano y la corporeidad es innegable, de modo que atender este aspecto a través de la educación física es uno de los pilares básicos de la educación de los niños y jóvenes.

Desde esta materia se abordará la cuestión física con un enfoque amplio, que dé respuesta a las necesidades actuales y futuras del alumnado, tanto a nivel individual como colectivo. El conocimiento, cuidado y disfrute de su corporeidad estará en la base de nuestro quehacer, siendo una prioridad la promoción de la salud física y mental de todos los ciudadanos, aprovechando las posibilidades que nos brinda la materia como pueden ser el control de las acciones motrices y de los aspectos perceptivos y decisionales de las mismas.

A través de la materia se avanzará en la búsqueda de una educación inclusiva y equitativa, buscando reducir las desigualdades en todos los ámbitos de la sociedad, empoderando al alumnado para que lleve una vida más saludable y sostenible, así como fomentando la tolerancia y una convivencia pacífica.

Este camino iniciado en el área Educación Física en la etapa de primaria debe buscar su avance en etapas posteriores de la vida del alumnado, teniendo siempre presentes los

objetivos aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible.

Por encima de todo, esta materia contribuye a favorecer el desarrollo integral de las personas, puesto que contiene en su esencia las bases del conocimiento: el pensamiento, la acción y el sentimiento, estando presentes a lo largo de toda la enseñanza obligatoria.

En Bachillerato, la Educación Física da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior, ayudando a construir, desarrollar y consolidar en el alumnado su competencia motriz, junto con el resto de las competencias clave, favoreciendo así su desarrollo personal y social. A ello contribuirá el fuerte carácter global e interdisciplinar que tiene la Educación Física con el resto de las materias que configuran el currículo de la etapa, con el movimiento como elemento esencial e indisociable del aprendizaje.

La materia en esta etapa culminará los aprendizajes iniciados anteriormente para conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporeidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motriz, integre actitudes eco-socialmente responsables y afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices, contribuyendo a lograr los objetivos aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible.

Dado el carácter propedéutico de bachillerato, es necesario desde esta materia abordar la evolución de los estudios superiores y las profesiones relacionadas con la actividad físico-deportiva, dotando al alumnado de criterios de valoración de la oportunidad que suponen para su proyecto vital, sin olvidar la promoción del uso adecuado de su tiempo libre.

Objetivos de la ESO.

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

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

c) Reconocer y valorar el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León indagando sobre los avances en matemáticas, ciencia, ingeniería y tecnología y su valor en la transformación y mejora de su sociedad, de manera que fomente la iniciativa en investigaciones, responsabilidad, cuidado y respeto por el entorno.

Contribución de la materia al logro de los objetivos de la ESO.

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

Se contribuirá a que el alumnado sea respetuoso y tolerante, para conseguir una ciudadanía democrática, utilizando los recursos que la materia tiene a su alcance para lograr que la cooperación y la solidaridad se conviertan en su modo de vida, exponiendo

sus puntos de vista y comprendiendo los del resto de sus compañeros, valorando la honestidad como un valor esencial, no solo en el ámbito deportivo, sino en cualquiera en el que tome partido.

A fin de lograr el desarrollo personal del alumnado, se fomentarán la disciplina y el esfuerzo, tanto individual como de equipo, mediante la práctica de diferentes actividades y ejercicios físicos, teniendo siempre presente la importancia de ser perseverantes, afrontando los errores como grandes oportunidades de aprendizaje que contribuyen a aumentar la capacidad de resiliencia, adquiriendo con ello una necesaria tolerancia a la frustración.

Valiéndonos de las características de la materia, podremos contribuir al desarrollo emocional, crítico, empático y proactivo de la personalidad del alumnado, potenciando que aprenda comportamientos igualitarios frente a cualquier causa de exclusión o inequidad, rechazando los prejuicios y la violencia, así como aprendiendo a resolver pacíficamente los conflictos ineludibles a la propia convivencia.

A lo largo de la etapa se potenciará que el alumnado conozca el funcionamiento de su propio cuerpo y el de los demás, aceptándolo tal como es, con las características individuales que lo hacen único; se abordará especialmente el respeto por la singularidad y la diferencia de todos los individuos. A través de la práctica de diferentes actividades físicas y deportivas, esta materia tiene la posibilidad de que el alumnado aprenda a promover y proteger su propia salud y la de su entorno, físico y social.

A través de Educación Física podemos ayudar a crear y fomentar un espíritu crítico respecto a las prácticas perjudiciales para la salud individual y colectiva, incluyendo a todos los seres vivos y prestando especial atención al cuidado del medio ambiente.

La evolución del conocimiento científico que rodea la materia hace imprescindible que el alumnado aprenda a utilizar con sentido crítico las fuentes de información a las que tiene acceso y que le ayudarán en su proceso de formación integral.

Contribuirá, mediante la diversidad de actividades físicas que comprende la materia, a dotarles de una visión global del mundo que los lleve a cuidarlo y respetarlo empezando por sí mismos, abarcando también las conductas sociales respecto a salud y consumo que incidan en la conservación y mejora del medio ambiente.

No se puede olvidar la capacidad expresiva y artística del ser humano, debiéndose potenciar desde diferentes niveles para contribuir de forma notoria a generar en el alumnado una riqueza de recursos y una sensibilidad ajustada a las nuevas demandas del siglo XXI.

Contribución de la materia al desarrollo de las competencias clave en la ESO.

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

Competencia en comunicación lingüística

Algunos de los aspectos a desarrollar para mejorar la competencia en comunicación lingüística y sus descriptores operativos serán: que el alumnado sea capaz de expresarse correctamente, participar en interacciones comunicativas, comprender y valorar textos para construir conocimiento, buscar información relevante para consolidar o abordar lo realizado en clase, entre otros.

Competencia plurilingüe

Se trabajará la competencia plurilingüe incidiendo en que el alumnado se comunique de manera eficaz, respetando las diferencias lingüísticas de los participantes en los diferentes eventos físico-deportivos y actividades en las que intervenga a cualquier nivel.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería

Respecto a la competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería y sus descriptores operativos, será fundamental la búsqueda de una base científica en los principios que rigen la práctica de actividad física saludable; asimismo, la experimentación con el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento necesita el soporte del pensamiento científico, por ejemplo, para comprender y ajustar las respuestas o exigencias a lo perseguido y deseado.

Competencia digital

El logro de una competencia digital está tácitamente presente en el desarrollo de todas las competencias específicas de esta materia, buscando que el alumnado consiga hacer un uso adecuado de las tecnologías digitales ante las necesidades y exigencias que puedan aparecer durante el proceso de aprendizaje, transvasando dicha experiencia a su vida diaria y a la de sus seres más cercanos.

Competencia personal, social y aprender a aprender

La competencia personal, social y de aprender a aprender está en la base misma del concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y la autoaceptación, atendiendo y haciendo frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

Competencia ciudadana

En la adquisición de las diferentes competencias específicas de la materia está implícita la competencia ciudadana, promoviendo la cohesión social, el respeto a las normas, la utilización del diálogo y la búsqueda de un estilo de vida sostenible, entre otros.

Competencia emprendedora

En cuanto a la competencia emprendedora, la Educación Física contribuye a aumentar la capacidad de detectar necesidades y oportunidades en diferentes ámbitos o contextos, así como a estimular el autoconocimiento y la puesta en marcha de soluciones óptimas y creativas a las situaciones que se vayan encontrando en la práctica motriz o de cualquier otra índole.

Competencia en conciencia y expresiones culturales

Para desarrollar la competencia en conciencia y expresión culturales se incide en la capacidad e intencionalidad expresiva del cuerpo y el movimiento, en la creación y ejecución de contenidos artísticos, su valoración, el respeto a la expresión y comunicación de las ideas, opiniones, sentimientos y emociones de los demás y el desarrollo de la convivencia.

Objetivos de Bachillerato.

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

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

c) Reconocer y valorar el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León indagando sobre los avances en matemáticas, ciencia, ingeniería y tecnología y su valor en la transformación, mejora y evolución de su sociedad, de manera que fomente la investigación, eficiencia, responsabilidad, cuidado y respeto por el entorno.

Contribución de la materia al logro de los objetivos del Bachillerato.

La materia Educación Física permite desarrollar en el alumnado las capacidades necesarias para alcanzar todos y cada uno de los objetivos de la etapa de bachillerato, contribuyendo en mayor grado a algunos de ellos, en los siguientes términos: La materia contribuirá a que el alumnado adquiera los valores democráticos que permitan construir una sociedad más justa y equitativa, desarrollando su madurez personal, utilizando los recursos de los que dispone, resolviendo de forma dialogada los conflictos surgidos y fomentando la solidaridad, el compañerismo, la honestidad y la solidaridad, que tan necesarios son para construir una sociedad plural, justa y equitativa.

Desde el ámbito de la educación física se debe ayudar al alumnado a analizar y contrarrestar las desigualdades sociales existentes entre géneros, utilizando la oportunidad que brinda la actividad física, así como la información sobre referentes deportivos nacionales e internacionales a lo largo de la historia y actuales, impulsando la igualdad real entre las personas independientemente de sus condiciones personales, sociales o de cualquier otro tipo.

Las características de la materia promueven la valoración por parte del alumnado de los avances científicos y tecnológicos relacionados con el cuidado del cuerpo, la salud, la mejora del material deportivo, junto con el respeto y la búsqueda de la sostenibilidad del medio ambiente.

A lo largo de esta etapa se debe favorecer el desarrollo de proyectos y eventos deportivos, expresivos, solidarios y de cualquier índole educativa para potenciar la creatividad, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y en los demás. El desarrollo de todos estos proyectos contribuirá, además, a que el alumnado aprenda a usar de manera adecuada y responsable las tecnologías de información y comunicación, analizando críticamente las fuentes de información utilizadas.

Esta materia es clave para lograr la autonomía del alumnado, favoreciendo su desarrollo personal y social, la consolidación de unos hábitos deportivos, higiénicos, y saludables, que permitan mejorar y mantener el bienestar físico y mental.

Contribución de la materia al desarrollo de las competencias clave en Bachillerato.

La materia Educación Física contribuye a la adquisición de las distintas competencias clave en el bachillerato en la siguiente medida:

Competencia en comunicación lingüística

Para desarrollar la competencia en comunicación lingüística el alumnado tendrá que ser capaz de expresarse correctamente y participar en interacciones comunicativas que le ayuden a construir su propio conocimiento de una manera cada vez más autónoma.

Competencia plurilingüe

La competencia plurilingüe será trabajada promoviendo el respeto y la interacción comunicativa entre el alumnado con diferentes lenguas de forma oral, escrita, signada o multimodal.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería se desarrolla ampliamente siguiendo los avances científicos en el ámbito del cuerpo humano, la actividad física y la salud, así como la experimentación con el propio cuerpo y el movimiento.

Competencia digital

El logro de una competencia digital está tácitamente presente en el desarrollo de todas las competencias específicas de esta materia, buscando que el alumnado consiga hacer un uso adecuado de las tecnologías digitales ante las necesidades y exigencias que puedan aparecer durante el proceso de aprendizaje, trasvasando dicha experiencia a su vida diaria y a la de sus seres más cercanos.

Competencia personal, social y aprender a aprender

La competencia personal, social y de aprender a aprender está en la base misma del concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y la autoaceptación, atendiendo y haciendo frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

Competencia ciudadana

La competencia ciudadana se desarrolla desde esta materia promoviendo la cohesión social, el respeto a las normas, la utilización del diálogo y la búsqueda de un estilo de vida sostenible, entre otros.

Competencia emprendedora

En cuanto a la competencia emprendedora, la Educación Física contribuye a aumentar la capacidad de detectar necesidades y oportunidades, así como a estimular el autoconocimiento y la puesta en marcha de soluciones óptimas y creativas a las situaciones que se vayan encontrando en la práctica motriz o de cualquier otra índole.

Competencia en conciencia y expresión culturales

La competencia en conciencia y expresión culturales será desarrollada incidiendo en la capacidad e intencionalidad expresiva del cuerpo y el movimiento, en la creación y ejecución de contenidos artísticos, el respeto a los demás, sus apreciaciones y el desarrollo de la convivencia, entre otros.

B. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN INICIAL.

La evaluación inicial y diagnóstica permite conocer el punto de partida del alumnado en cuanto a conocimientos, expectativas, experiencias previas y competencias ya adquiridas; además, aporta información para diseñar la intervención a lo largo del proceso, ajustarlo a la zona de desarrollo individual del alumnado y contextualizarlo. Dicha evaluación es el paso inicial necesario para personalizar el entorno de aprendizaje para cada alumno o alumna.

En los primeros días del curso se determinará el nivel de partida del alumnado.

Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	Sesiones	Agente evaluador
Valorar aspectos cognitivos.	Cuestionario	1	Profesorado
Mostrar actitudes favorables hacia la práctica deportiva. Evidenciar destrezas motrices, condición física y resolución táctica.	Observación	1 o 2	Profesorado

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

PARA LA ESO.

CE1: *Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.*

Esta competencia se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de Salida: CCL 2 y 3 / STEM 1,2 y 5 / CD 1, 2 3 y 4 / CPSAA 2 y 4.

CE2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de Salida: STEM 1 y 3 / CPSAA 1, 4 y 5 / CE 2 y 3.

CE3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Esta competencia se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de Salida: CCL 1 y 5 / CP 3 / CPSAA 1,3 y 5 / CC 1, 2 y 3 / CCE 3

CE4: Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

Esta competencia se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de Salida: CPSAA 3 / CC 2 y 3 / CCEC 1, 2 3 y 4 (Todas)

CE5: Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

Esta competencia se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de Salida: STEM 2 y 5 / CC 4 / CE 1 y 3.

***En el ANEXO I se enumeran los descriptores operativos.**

Mapa de relaciones competenciales en la ESO.

Educación Física

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

PARA BACHILLERATO

CE1: *Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.*

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

CE2: *Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.*

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2, CC3.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CD2, CPSAA1.2, CC1, CCEC1, CCEC3.2, CCEC4.1.

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

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

***En el ANEXO II se enumeran los descriptores operativos.**

Mapa de relaciones competenciales en la etapa de Bachillerato.

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

D. METODOLOGÍA DIDÁCTICA.

Principios metodológicos

Los principios metodológicos de la actual legislación desde el punto de vista del enfoque competencial creemos que son los siguientes:

Partir del nivel de desarrollo del alumno.

Promover el desarrollo de la capacidad de aprender a aprender.

Impulsar la participación del alumno.

Contribuir al establecimiento de un clima de aceptación mutua y cooperación.

Fomentar la construcción de aprendizajes significativos y funcionales.

En el enfoque basado en competencias se aboga por métodos didácticos flexibles que aporten gran cantidad de actividades de aprendizaje. La propia naturaleza de los contenidos de E. Física permiten plantear a la vez actividades de carácter cerrado, cíclico, repetitivo… y otras que supongan continuos cambios y ajustes por su condición abierta. Ello implica que el enfoque didáctico debe contemplar distintos estilos y/o técnicas de enseñanza-aprendizaje. Lo importante es que el alumno adquiera el mayor grado de consecución en cada una de las competencias adquiriendo habilidades, estrategias y actitudes, que le permitirán transferir su aprendizaje a las situaciones reales que se le presenten y ser autónomo.

En cuanto a las estrategias de enseñanza se dará preferencia a una metodología global, proponiendo tareas que promuevan aprendizajes significativos y motivadores para el alumno utilizando las técnicas de enseñanza que el profesor considere apropiada, aunque este enfoque debe orientarse más a la indagación (descubrimiento guiado, resolución de problemas...), dejando los métodos de instrucción directa para tareas específicas y puntuales.

Para la formulación de las tareas el profesor tendrá en cuenta las operaciones mentales (razonar, crear, argumentar…) que el alumno deberá realizar, los contenidos que necesita dominar y el contexto en el que esa tarea se va a desarrollar.

Se potenciará en las unidades didácticas en función de los contenidos y ligado a las competencias básicas el desarrollo de habilidades emprendedoras como el liderazgo, la creatividad, la imaginación, la autonomía, la flexibilidad, la responsabilidad, la asunción de riesgos, el trabajo en equipo y la innovación, utilizando para ello una metodología basada en la resolución de problemas y al aprendizaje cooperativo. Se diseñarán tareas relacionadas con situaciones de la vida real que les sean motivantes y les induzcan a emprender experiencias de éxito.

El trabajo en equipo, la responsabilidad y la toma de decisiones deben formar parte de las tareas que han de ser asequibles y con distintas posibilidades de enfoque

En el marco del Plan de Integración de las Tecnologías de la Información y comunicación (TIC) y en lo que se refiere a la enseñanza y aprendizaje de los contenidos conceptuales o teóricos se establecen entre otros como objetivos para los alumnos la “Utilización de Plataformas y Redes educativas” y “Habituar al alumnado a incorporar las Nuevas Tecnologías en su habitual proceso de aprendizaje y manejo de los programas y sistemas

básicos. Ello implica navegar por internet y utilizar el sistema operativo del ordenador para manejar archivos, carpetas, correo electrónico, imágenes, etc., para buscar y organizar la información.

En este sentido cada profesor podrá exigir a sus alumnos la realización de tareas que impliquen la utilización de las TIC. Para ello el Centro se está dotando de la infraestructura y recursos necesarios que permitan a los alumnos que no dispongan de ordenador o conexión a internet trabajar en el Centro con acceso libre (biblioteca) o en las aulas de ordenadores bajo la supervisión del profesor en los horarios que se dispongan para ello.

El éxito en la utilización de las TIC depende en gran medida también de las facilidades y de la disposición que los padres o tutores tengan en sus domicilios hacia este tipo de metodología de aprendizaje. Normalmente ello supone una adecuada educación y supervisión en el uso que del ordenador hacen sus hijos. Todo ello se encuadra en el marco del deber de los padres de adoptar medidas para el progreso escolar de sus hijos.

La Educación Física en el Bachillerato supone la culminación de los aprendizajes adquiridos en las etapas anteriores y debe proporcionar al estudiante la ayuda necesaria para que adquiera unas condiciones de aprendizaje adecuadas que le permita adquirir unos sólidos recursos motrices, y que a su vez le posibilite la creación de hábitos de práctica saludables. La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado relacionado con las actividades físicas, y el desarrollo de la autoestima.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desarrollo. Los contenidos se distribuyen en 4 bloques: el primero centrado en juegos y deportes, profundizará en los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de alguna de las actividades físico-deportivas practicadas en la etapa anterior y se llevarán a cabo actividades organizadas por los propios alumnos, intentando dar respuesta a sus propios intereses y necesidades; el segundo, denominado condición física y salud, tratará de ofrecer al alumnado las herramientas para la autogestión de su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales, abordando temas tan importantes como los beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física para la salud y la dieta equilibrada y las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad física y deportiva; en el tercero, expresión corporal y artística, se trabajarán todos los aspectos relacionados con la expresión a través del cuerpo y del movimiento, recurriendo principalmente al desarrollo de procesos creativos en las actividades artísticas, rítmicas y de expresión y finalmente, en el cuarto bloque, actitudes, valores y normas, se tratarán aquellos

elementos de carácter transversal al resto de contenidos, haciendo hincapié en la prevención de lesiones y aplicación de protocolos de primeros auxilios en la práctica de la actividad física y en la utilización práctica de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el mundo de la actividad física, que se antoja imprescindible.

La metodología considerará los principios del constructivismo favoreciendo que el estudiante relacione los contenidos recibidos con experiencias previas sobre las que construya sus aprendizajes (aprender a aprender), con estructuras de aprendizaje mayoritariamente cooperativas, haciendo las actividades motivantes con estilos de enseñanza en los que la participación del alumno sea lo mayor posible, por lo que prevalecerá la enseñanza orientada a la acción y la dimensión vivencial del aprendizaje.

Métodos pedagógicos: estilos, estrategias y técnicas de enseñanza

Como indicamos en el punto anterior y como propone la legislación vigente se utilizarán métodos variados: Desde estilos más directivos (por ejemplo en la enseñanza de técnicas de actividades o intervenciones físicas (técnicas deportivas o de baile, primeros auxilios, técnicas de relajación (Jacobson, Schultz o similares)transmisión de conceptos científicos…) hasta estilos que van dando mayor protagonismo al alumno (creación de coreografías o de representaciones de expresión corporal, invención de nuevas actividades físicas o modificación del reglamento de actividades ya existentes).

Tipos de agrupamientos y organización de espacios y tiempos

Según el tipo de tarea y la finalidad propuesta podrá organizarse el grupo de forma grupo-clase (por ejemplo en la enseñanza-aprendizaje de una coreografía propuesta por el profesor que pretende que se aprendan exactamente los pasos propuestos, en pequeños grupos (2-8) personas (por ejemplo para preparar y representar una composición de acrosport o para planificar y presentar a la clase un circuito de habilidades motrices) o de forma individual (por ejemplo en el trabajo de capacidades físicas a través de distintos tipos de ejercicios que pueden proponerse de forma cerrada por parte del profesor o provenir de un plan personal de entrenamiento elaborado por el alumno)

E. SECUENCIA DE UNIDADES TEMPORALES DE PROGRAMACIÓN.

En el listado de unidades temporales de programación no se incluye una secuenciación por trimestre, dado que las instalaciones, el clima y la necesaria alternancia de grupos que imparten clase en el mismo periodo (durante cuatro periodos semanales coinciden tres grupos dando clase a la vez) son criterios que condicionan los espacios en los que se puede impartir la asignatura y, dependiendo de estos, las unidades que se pueden impartir. Tampoco se indica el número de sesiones ya que la filosofía de la nueva Ley de Educación fomenta la transversalidad, lo que permite trabajar varios contenidos y unidades en una misma sesión.

1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD I	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD II	RESISTENCIA AERÓBICA-CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE I	RESISTENCIA AERÓBICA-CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE II	PROGRAMA PERSONAL DE AF
DESAFÍOS FÍSICOS COOPERATIVOS I	DESAFÍOS FÍSICOS COOPERATIVOS II	FUERZA I	FUERZA II	AUTOEVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA
COMBAS I	COMBAS II	COMBAS III	COMBAS IV	COMBAS V
PRIMEROS AUXILIOS Y PREVENCIÓN DE LESIONES I	PRIMEROS AUXILIOS Y PREVENCIÓN DE LESIONES II	PRIMEROS AUXILIOS Y PREVENCIÓN DE LESIONES III	PRIMEROS AUXILIOS Y PREVENCIÓN DE LESIONES IV	GESTIÓN Y PLANIFICACIÓN DE LA AF
HIGIENE POSTURAL I	HIGIENE POSTURAL II	NUTRICIÓN I	NUTRICIÓN II	SALUD POSTURAL
HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE I	HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE II	JUEGOS DEPORTIVOS DE INVASIÓN I	JUEGOS DEPORTIVOS DE INVASIÓN II	SALUD SOCIAL VINCULADA CON AF
JUEGOS Y DEPORTES COLECTIVOS I	JUEGOS Y DEPORTES COLECTIVOS II	JUEGOS DE RED Y MURO I	JUEGOS DE RED Y MURO II	PUBLICIDAD Y SALUD
JUEGOS Y DEPORTES DE ADVERSARIO I	JUEGOS Y DEPORTES DE ADVERSARIO II	DEPORTES DE CAMPO Y BATE I	DEPORTES DE CAMPO Y BATE II	DEPORTE PROFESIONAL
JUEGOS Y DEPORTES INDIVIDUALES I	JUEGOS Y DEPORTES INDIVIDUALES II	DEPORTES DE BLANCO Y DIANA II	DEPORTES DE BLANCO Y DIANA II	EXPRESIÓN CORPORAL Y ACTIVIDADES RÍTMICO-EXPRESIVAS
JUEGOS DE LUCHA	JUEGOS DE LUECHA	DEPORTES INDIVIDUALES, COLECTIVOS Y DE ADVERSARIO III	DEPORTES INDIVIDUALES, COLECTIVOS Y DE ADVERSARIO IV	DEPORTES INDIVIDUALES, COLECTIVOS Y DE ADVERSARIO V
TEATRO-REPRESENTACIÓN-EXPRESIÓN I	TEATRO-REPRESENTACIÓN-EXPRESIÓN II	DEPORTES DE LUCHA I	DEPORTES DE LUCHA IV	DEPORTE ADAPTADO
RELAJACIÓN I	RELAJACIÓN II	TEATRO-REPRESENTACIÓN-EXPRESIÓN III	TEATRO-REPRESENTACIÓN-EXPRESIÓN IV	ELABORACIÓN TABLAS ENTRENAMIENTO
INICIACIÓN AL SENDERISMO Y OTRAS ACTIVIDADES EN ENTORNOS NATURALES I	INICIACIÓN AL SENDERISMO Y OTRAS ACTIVIDADES EN ENTORNOS NATURALES II	RELAJACIÓN-RESPIRACIÓN I	RELAJACIÓN-RESPIRACIÓN II	RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN V
JUEGOS POPULARES I	JUEGOS POPULARES II	ACTIVIDADES EN ENTORNOS NATURALES III	ACTIVIDADES EN ENTORNOS NATURALES IV	PREVENCIÓN DE ACCIDENTES
JUEGOS ALTERNATIVOS I	JUEGOS ALTERNATIVOS II	JUEGOS POPULARES, MULTICULTURALES Y ALTERNATIVOS III	JUEGOS POPULARES, MULTICULTURALES Y ALTERNATIVOS IV	ACTUACIONES CRÍTICAS ANTE ACCIDENTES
DEBATES I	DEBATES II	DANZAS Y ACTIVIDADES RÍTMICO-MUSICALES III	DANZAS Y ACTIVIDADES RÍTMICO-MUSICALES IV	JUEGOS POPULARES, MULTICULTURALES Y ALTERNATIVOS V
ACTIVIDADES ACROBÁTICAS I	ACTIVIDADES ACROBÁTICAS II	DEBATES III	DEBATES IV	MEJORA DEL ENTORNO
		ACTIVIDADES ACROBÁTICAS O CIRCENSES III	ACTIVIDADES ACROBÁTICAS O CIRCENSES IV	SERVICIO A LA COMUNIDAD
		ERGONOMÍA I	ERGONOMÍA II	MOVILIDAD ACTIVA

F. MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR.

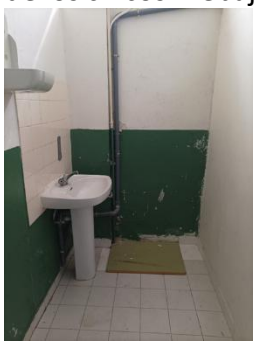
Instalaciones: Patio descubierto con pista de futbol sala y 2 canastas. Patio pequeño con dos canastas. Pabellón con pista de baloncesto. Gimnasio pequeño**.**

Material diverso: Balones medicinales. Picas. Conos, chinos y picas de colores. Aros. Combas cortas y largas. Balones de voleibol, fútbol, balonmano, baloncesto y rugby. Pelotas blandas variadas. Material deportes adaptados (pelotas con cascabeles y antifaces). Freesbees. Bate beisbol. Sticks y pelotas hockey. Porterias de chukball. Redes. Algunas raquetas de bádminton y palas tipo playa. Material juegos tradicionales (rana, bolo berciano, petanca). Colchonetas. Quitamiedos. Esterillas. Minitramp. Bancos suecos. Potros. Petos de colores.

Recursos digitales: Aula virtual, correo corporativo, Teams. Apps y programas para la gestión de la Actividad Física.

DE CARA AL INICIO DE CURSO SEÑALAMOS ALGUNAS NECESIDADES OBSERVADAS:

- Revisar espalderas (igual que en el pabellón)
- Revisar bancos suecos (igual que en el pabellón)
- Eliminar los ganchos que sujetan las esterillas
- Eliminar el antiguo sistema de sonido del gimnasio
- Carteles indicadores de vestuario femenino y masculino
- Proponemos eliminar el antiguo sistema de sonido, que actualmente se limita a unos cables colgando pegados a la pared.
- **Arreglar entorno del lavabo del vestuario de los chicos.** Se adjunta foto del baño de los chicos. Debajo del lavabo hay un agujero oculto bajo un tablero de una mesa vieja.



PABELLÓN

- Almacén del pabellón con goteras y techo en mal estado.
- Revisión espalderas necesaria. Hemos dejado marcadas las que están rotas o astilladas.
- Pintar líneas de campos de bádminton en pabellón
- Revisar anclajes de colchonetas verticales que están bajo las canastas en el pabellón, ya que muchos están sueltos.
- Revisar bancos suecos porque muchos tienen rotas las patas
- Será necesario comprar una funda nueva para el quitamiedos del pabellón (la anterior costó unos 300€).
- Retirada del caballete de dibujo

- Mejorar el anclaje de la pizarra del pabellón para que quede fijado y no solo sujeto por gravedad.
- Eliminar los ganchos que sujetan las esterillas
- Eliminar el antiguo sistema de sonido del pabellón
- Cristales de las ventanas rotos

PATIO (con tiempo…).

- En el patio, poner TODOS LOS ANCLAJES para la goma elástica y fijarlos con pegamento para que no los roben. Dejar espacio para meter la goma elástica dentro (ahora mismo, el espárrago que sirve de anclaje no lo permite)
- CUBRIR EL PATIO
- Colocar la papelera que está suelta junto a la entrada del gimnasio
- Solicitamos que se tapen los huecos de los cierres de la escalera de emergencias del edificio nuevo.

G. CONCRECIÓN DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS DE CENTRO VINCULADOS CON EL DESARROLLO CURRICULAR DE LA MATERIA.

Sobre la base de la orden EDU 693/2006 del 25 de abril que desarrolla el Plan de Lectura, se lleva a cabo el desarrollo del Plan dentro de la Programación de E.F.

1. Tipologías textuales propias de la materia:

La Educación Física no se limita a la práctica motriz, sino que implica la comprensión e interpretación de diferentes tipos de textos relacionados con la actividad física, la salud, el deporte, la expresión corporal, el medio natural y los hábitos de vida.

El alumnado trabajará progresivamente la comprensión de las siguientes tipologías textuales:

a) Textos instructivos y procedimentales: Instrucciones para la realización correcta de ejercicios y tareas motrices, descripciones de técnicas y habilidades deportivas, protocolos de calentamiento, vuelta a la calma y actuación ante determinadas situaciones, instrucciones de utilización segura de instalaciones y material deportivo y tutoriales y secuencias de ejercicios.

b) Reglamentos y normativa deportiva: reglamentos básicos de diferentes deportes y juegos, normas de seguridad y convivencia durante las actividades físicas, normas relacionadas con el uso de instalaciones y espacios deportivos y textos relativos a la actividad física en el medio natural.

c) Textos científico-divulgativos relacionados con la actividad física y la salud: textos sobre anatomía y fisiología básica, beneficios de la actividad física, condición física y cualidades físicas básicas, alimentación, hidratación, descanso y hábitos saludables, prevención de lesiones, efectos del sedentarismo, salud mental y bienestar relacionados con la práctica de actividad física y adaptaciones del organismo al ejercicio físico.

d) Noticias y artículos de prensa: noticias relacionadas con el deporte y la actividad física, información sobre grandes acontecimientos deportivos, noticias sobre salud, sedentarismo, hábitos de vida y ejercicio físico, artículos relacionados con deporte, igualdad, inclusión, discapacidad y medio ambiente y sostenibilidad.

Se trabajará especialmente la distinción entre información, opinión y publicidad, así como la identificación de posibles titulares engañosos, información no contrastada o afirmaciones pseudocientíficas relacionadas con el ejercicio, la alimentación o el rendimiento deportivo.

e) Gráficos, tablas, estadísticas e infografías: La materia presenta numerosas situaciones en las que la información no aparece exclusivamente en forma de texto continuo. Se trabajará la interpretación de: tablas de resultados y registros de condición física, gráficos sobre actividad física y hábitos saludables, estadísticas deportivas, infografías sobre anatomía, fisiología, nutrición o prevención de lesiones, escalas, mapas y representaciones gráficas relacionadas con actividades en el medio natural.

El alumnado deberá aprender a extraer información, establecer comparaciones, identificar tendencias y relacionar los datos gráficos con la información escrita.

f) Textos relacionados con el medio natural y la sostenibilidad: En las actividades físicas desarrolladas en el medio natural se podrán utilizar: mapas y planos, señalización e

información de rutas, normas de uso de espacios naturales, textos sobre impacto ambiental de las actividades deportivas, información meteorológica y de seguridad, material divulgativo sobre conservación del medio natural.

2. Vocabulario específico.

Cada nivel incorporará progresivamente un vocabulario específico relacionado con los contenidos trabajados.

Entre otros, se abordarán términos relativos a: anatomía, fisiología, actividad física, ejercicio, condición física, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, calentamiento, recuperación, vuelta a la calma, prevención y actuación ante lesiones, alimentación, hidratación, descanso, técnica y táctica deportiva, reglamentación, seguridad y medio natural y sostenibilidad.

Se favorecerá que el alumnado no se limite a memorizar definiciones, sino que sea capaz de comprender, utilizar y aplicar correctamente el vocabulario específico en contextos prácticos y escritos.

3. Temporalización e integración en el aula.

La lectura se integrará en las situaciones de aprendizaje y unidades didácticas, evitando que constituya una actividad aislada o desvinculada de los contenidos de Educación Física.

Se establece, como referencia, una actividad específica de lectura o interpretación de información escrita al menos una vez al mes, adaptándose su duración y complejidad al nivel educativo y a la programación de cada curso.

La lectura podrá integrarse tanto en sesiones predominantemente teóricas como en sesiones prácticas. En este último caso, el texto tendrá una función instrumental: el alumnado deberá comprender la información para poder ejecutar posteriormente una tarea motriz, interpretar una norma, utilizar correctamente un material o tomar decisiones relacionadas con la actividad física.

4. Selección de fondos y recursos.

Se priorizarán materiales adecuados a la edad y al nivel de competencia lectora del alumnado, procurando que exista variedad de formatos y fuentes.

Se podrán utilizar, en función del curso: apuntes elaborados por el profesorado, libros de divulgación sobre actividad física, deporte, anatomía, salud y hábitos saludables, biografías de deportistas relevantes, artículos de divulgación científica, noticias, artículos periodísticos, reglamentos deportivos, guías de actividad física y hábitos saludables, mapas, planos e información de rutas, infografías y materiales divulgativos, textos sobre deporte adaptado, inclusión, igualdad y sostenibilidad, materiales procedentes de organismos científicos, sanitarios y deportivos de reconocido prestigio. Asimismo, se utilizarán recursos digitales y audiovisuales seleccionados por el profesorado, priorizando fuentes fiables y contrastadas frente a contenidos de carácter meramente comercial o divulgativo sin respaldo científico.

Además de los artículos, textos divulgativos, apuntes de elaboración propia y otros materiales de lectura proporcionados por el Departamento, se fomentará la selección autónoma de lecturas por parte del alumnado. En el marco de las exposiciones orales,

cada alumno o alumna podrá escoger textos, artículos, noticias, entrevistas u otros documentos relacionados con la actividad física, el deporte, la salud o cualquier otro contenido vinculado a la materia que resulte especialmente de su interés, para realizar posteriormente un comentario y presentarlo oralmente ante el grupo. Esta propuesta pretende favorecer el hábito lector, la autonomía en la búsqueda y selección de información y la capacidad para establecer una relación crítica y personal con los textos, utilizando la lectura como punto de partida para la reflexión y la comunicación oral.

5. Lectura crítica.

La Educación Física constituye un ámbito especialmente adecuado para desarrollar una lectura crítica de la información, debido a la abundancia de contenidos sobre ejercicio, nutrición, rendimiento y salud presentes en redes sociales y medios digitales.

Se trabajará con el alumnado con el objeto de identificar quién produce la información y con qué finalidad, diferenciar evidencia científica de opinión personal, reconocer contenidos publicitarios o comerciales, comprobar la fecha y procedencia de la información, contrastar afirmaciones con fuentes fiables, detectar afirmaciones pseudocientíficas o carentes de evidencia, valorar críticamente consejos sobre entrenamiento, alimentación o salud difundidos en redes sociales.

6. Exposiciones orales.

Dentro de la materia de Educación Física se propondrá la realización de exposiciones orales a lo largo de cada trimestre, relacionadas con los contenidos trabajados en el aula. Estas actividades tendrán como finalidad favorecer la búsqueda, selección y organización de información, la comprensión de textos y fuentes diversas y la posterior elaboración y comunicación de contenidos de forma clara, estructurada y adecuada al contexto. Se trabajarán asimismo aspectos relacionados con la expresión oral, la utilización de un vocabulario específico de la materia, la capacidad de síntesis y la comunicación eficaz, promoviendo progresivamente una mayor autonomía y seguridad en la expresión de ideas y conocimientos.

7. Propuesta de lecturas.

El Departamento de Educación Física contribuirá al desarrollo del Plan Lector mediante la utilización de diferentes tipos de textos y recursos relacionados con la actividad física, el deporte, la salud, el cuerpo, el medio natural, los valores y la dimensión social y cultural del deporte. Se combinarán obras literarias, textos divulgativos y científicos, artículos, noticias, biografías y recursos audiovisuales.

Las propuestas se adaptarán a la edad y al nivel de competencia lectora del alumnado. No se plantea necesariamente la lectura íntegra de todas las obras, sino que algunas podrán utilizarse como lecturas completas y otras mediante fragmentos, capítulos o textos seleccionados. Del mismo modo, las obras audiovisuales podrán utilizarse completas o mediante secuencias concretas acompañadas de actividades de comprensión, análisis y reflexión.

Lectura voluntaria

Se propondrán, como complemento, libros de divulgación, biografías de deportistas o novelas relacionadas con el deporte y la superación personal, seleccionados de acuerdo con la edad del alumnado. No se establecerá necesariamente un único título obligatorio

para todo el alumnado, sino que se favorecerá la elección entre diferentes lecturas adecuadas.

1.º ESO

Lectura principal: No me gusta el fútbol, de Daniel Baldi.

Lecturas complementarias: Los Futbolísimos, de Roberto Santiago; textos divulgativos sobre el cuerpo humano, hábitos saludables, actividad física, calentamiento, alimentación, hidratación, descanso y prevención de lesiones.

Recursos audiovisuales: Karate Kid, McFarland y otras películas o fragmentos seleccionados relacionados con el aprendizaje motor, el esfuerzo, la cooperación, la superación y los valores del deporte.

2.º ESO

Lectura principal: La vida en fuera de juego, de Galder Reguera.

Lecturas complementarias: Fútbol, valores en juego, de Carlos Goñi; artículos y textos sobre deporte y adolescencia, igualdad, convivencia, hábitos saludables y práctica deportiva.

Recursos audiovisuales: Fuera de juego, Invencible (Unbroken) y otras películas o fragmentos relacionados con la superación personal, el deporte, la cooperación y las relaciones interpersonales.

3.º ESO

Lectura principal: Bájame una estrella, de Miriam García Pascual.

Lecturas complementarias: Fragmentos de Tocando el vacío, de Joe Simpson; textos relacionados con la montaña, la orientación, las actividades físicas en el medio natural, la seguridad y la relación entre actividad física y naturaleza.

Recursos audiovisuales: La soledad del corredor de fondo, Soul Surfer y El río de la vida, así como otros fragmentos seleccionados vinculados al esfuerzo, la autonomía, el medio natural y la superación.

4.º ESO

Lectura principal: Nacidos para correr, de Christopher McDougall.

Lecturas complementarias: Tocando el vacío, de Joe Simpson; selección de textos de Fútbol a sol y sombra, de Eduardo Galeano; artículos científicos y divulgativos sobre ejercicio físico, entrenamiento, fisiología, lesiones, salud y rendimiento.

Recursos audiovisuales: Carros de fuego, Rush, Le Mans '66, Rocky y otras obras seleccionadas relacionadas con el entrenamiento, la competición, el rendimiento y los límites físicos y psicológicos.

1.º Bachillerato

Lecturas principales o de elección: Nacidos para correr, de Christopher McDougall, o Correr o morir, de Kilian Jornet.

Lecturas complementarias: Fútbol a sol y sombra, de Eduardo Galeano; artículos científicos y textos argumentativos relacionados con actividad física, entrenamiento, salud, rendimiento, deporte y sociedad.

Recursos audiovisuales: Munich 72, Carros de fuego, Rush, Le Mans '66 y otras obras seleccionadas en función de los contenidos trabajados.

Otras obras literarias y recursos de elección

Además de las lecturas propuestas específicamente para cada curso, el alumnado podrá seleccionar, en función de sus intereses, otras obras relacionadas directa o indirectamente con la actividad física, el deporte, la aventura, el esfuerzo, la superación o la condición humana. Entre ellas se contemplan:

Forjador de éxitos, Pat Riley.
Nos prometieron la gloria, Harper Collins.
Jugar con el corazón, Xesco Espar.
Shike, Robert Shea.
El auriga de Hispania, Jesús Maeso de la Torre.
Rey del mundo, David Remnick.
Robinson Crusoe, Daniel Defoe.
El capitán Alatriste, Arturo Pérez-Reverte.
Fiebre en las gradas, Nick Hornby.
Sinuhé el egipcio, Mika Waltari.
Años salvajes, William Finnegan.
Colmillo blanco, Jack London.

Estas obras podrán utilizarse como lecturas voluntarias, fragmentos seleccionados o propuestas de lectura individual, en función de su dificultad y de la edad del alumnado. Su utilización permitirá ampliar los intereses lectores y establecer conexiones entre la Educación Física y ámbitos como la aventura, la historia, los viajes, la competición, la condición humana, el esfuerzo, el riesgo y la relación con la naturaleza.

Recursos audiovisuales

El Departamento utilizará asimismo el cine y el documental como recursos para ampliar las prácticas lectoras y trabajar la comprensión e interpretación del lenguaje audiovisual. Las películas no se consideran únicamente un recurso de entretenimiento, sino textos audiovisuales susceptibles de ser analizados, interpretados y relacionados con los contenidos de la materia.

Entre las obras propuestas se incluyen:

Fuera de juego.
Invencible (Unbroken).
La soledad del corredor de fondo.
El color del dinero.
El río de la vida.
McFarland.
Ben-Hur.
Carros de fuego.
Rocky.

Karate Kid.
Rush.
Soul Surfer.
Vaya par de idiotas.
Munich 72.
Le Mans '66.
Documental: Las pioneras de la estrella. Las chicas del balón.

Se incorporará asimismo el documental Las pioneras de la estrella, como recurso especialmente adecuado para trabajar la evolución histórica del deporte femenino y, en particular, la presencia y representación de las mujeres futbolistas en los medios de comunicación y el tratamiento que recibían en os medios de comunicación.

El documental permitirá analizar el tratamiento que recibió el fútbol femenino en España y, especialmente, la forma en que el NO-DO presentó este fenómeno deportivo, utilizando las imágenes y los discursos de la época como fuentes históricas. A partir de su visionado se podrán trabajar cuestiones relacionadas con la igualdad entre mujeres y hombres en el deporte, los estereotipos de género, la evolución social de la práctica deportiva femenina y el papel de los medios de comunicación en la construcción de una determinada imagen del deporte.

H. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

COMPLEMENTARIAS

Nombre de la actividad	Grupo de alumnos/as	Horario previsto	Previsión de fecha	Departamento responsable
Talleres de escuelas municipales y otros juegos y deportes (Rugby, Soft Combat…)	Se repartirán equitativamente entre todos los niveles	Horas de clase de EF	Durante todo el curso	EF
Charlas relacionadas con la AF-Cruz Roja-Bomberos forestales-árbitras…..	Se repartirán equitativamente entre todos los niveles	Se intentará emplear las horas de EF	Durante todo el curso	EF
Colaboración con otros departamentos en la realización y desarrollo de actividades culturales y deportivas vinculadas al Día del Gil u otros eventos académicos	Todos los cursos	El necesario	Día del Gil, final de trimestre u otras fechas	EF
EXPOSICIÓN DE FOTOGRAFÍA DE GERARDO GONZÁLEZ	Por decidir	Se intentará emplear las horas de EF o de Biología	Durante todo el curso	EF, Biología,
Posible charla de Fernando Valladares. Presentación del libro “Frenar el odio”	Por decidir	Horas de EF y otras horas de otras asignaturas	Enero	EF Se propondrá a los dptos. De Orientación y Filosofía
Visita a un entrenamiento de la SD Ponferradina	Por decidir	En horas de EF y otras de otras asignaturas	Cuando nos lo concedan	EF
Colaboración en actividades deportivas en los recreos para 1º y 2º ESO. (Compet específica 5: acciones de servicio a la comunidad)	1º BACHILLERATO	Recreos	Durante el curso	EF

EXTRAESCOLARES

Nombre de la actividad	Grupo de alumnos/as	Horario previsto	Previsión de fecha	Departamento responsable
Colaboración con ONGs, asociaciones e instituciones que permitan a nuestro alumnado contribuir a la mejora de su entorno y por ende, su salud	Todos los cursos	Se intentará unir grupos	Actividades de final de trimestre	EF
Ruta de senderismo en Médulas	1º ESO	Toda la mañana	Final de segundo trimestre	EF, Geografía e H
Esquí en Andorra	2º ESO	5-6 días	Desde 12-15 de Marzo	EF Religión
Circo del Sol Madrid	3º ESO	Viaje a Madrid de 1 día	diciembre	EF
Excursión a Atapuerca	4º ESO	Viaje de un día	Marzo-abril	EF, Biología
Conciencia SEO-SELMO y otros Proyectos para ampliar la Red Natura 2000	1º BACHILLERATO	Toda la mañana	Primavera abril	EF, Biología

I. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DEL ALUMNADO

Vías ordinarias de atención a la diversidad.

Las medidas ordinarias de atención a la diversidad no suponen la necesidad de diseñar "adaptaciones curriculares significativas", es decir, no afectan a los componentes prescriptivos del currículo y no precisan de una organización muy diferente de la habitual. Van dirigidas a alumnos que simplemente presentan necesidades educativas ordinarias o tratan de salvar dificultades de aprendizaje para las que no es preciso hacer un planteamiento curricular extraordinario.

Se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- *Realizar una valoración inicial que nos informe sobre características, desarrollo motriz y experiencias anteriores en el área.*
- *Establecimiento de objetivos principales contemplados como mínimos de referencia para todos los alumnos.*
- *Centrarse más en el proceso y el alumno que en el producto.*
- *Proponer actividades diferenciadas, abiertas y no excluyentes.*
- *Organizar grupos de trabajo flexibles.*
- *Establecer distintas tareas para un mismo criterio de evaluación.*
- *Modificar los procedimientos/instrumentos de evaluación.*

Vías extraordinarias de atención a la diversidad.

Para estos alumnos ser tomaran unas medidas especiales consistentes básicamente en la reducción o eliminación de objetivos y contenidos junto con modificaciones en los criterios de evaluación. Se realizará con aquellos alumnos con necesidades específicas a los que tras la evaluación psicopedagógica y con dictamen de escolarización necesitan realmente una adaptación curricular significativa en algún aspecto del área de E. Física, la cual en coordinación con el orientador y el profesorado de apoyo figurara trimestralmente en el documento correspondiente. Generalmente los casos que aparecen están relacionados con alumnos que no presentan desfases motrices pero están reconocidos como alumnos con dificultades de asimilación de contenidos conceptuales. En estos casos se modificará el reparto en la valoración de los porcentajes correspondientes a los criterios de calificación para la parte conceptual y procedimental adaptando o modificando en la primera los procedimientos y/o instrumentos de evaluación. *Exámenes adaptados, test adaptados, etc.*

J. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

Criterios de calificación para la ESO y el Bachillerato

Este apartado relativo a la evaluación se complementa con el ANEXO I de la programación en el que se detallan las relaciones entre cada uno de los elementos del currículo.

Los CRITERIOS DE EVALUACIÓN se encuentran divididos en **tres dimensiones, el actitudinal, el cognitivo y el de destrezas**, que conllevan diferentes porcentajes de valoración y herramientas de evaluación.

La **nota del trimestre** se obtiene aplicando los porcentajes de la tabla que se adjunta, siempre que se alcance el **mínimo exigido en cada parte**. No alcanzar la nota mínima en alguna de las partes implica suspender la asignatura.

La **nota de final de curso** se obtiene de la **media** de la de los tres trimestres cuando estén **los tres aprobados**.

La **asignatura es presencial** y para aprobar es necesario haber asistido a las clases y realizado las actividades. La no asistencia implica un 0 en las partes examinadas salvo presentación de **justificante oficial** (emitido por servicios sanitarios, de justicia u otros de similar entidad) que justifique la ausencia por causas de fuerza mayor. En caso de superar el porcentaje de ausencias establecido en el RRI, se **perderá el derecho a evaluación continua con 6 ausencias injustificadas (se avisa con 3).**

El redondeo de la nota, en caso de ser numérica será: **0,7 en adelante**, la nota superior, en el resto de los casos, la inferior y siempre en función de la valoración del profesor.

Sobre la nota final de cada evaluación y siempre que el alumno tenga aprobada la materia de E.F**,** el profesor tendrá la posibilidad de subir nota si el alumnado participa en **actividades voluntarias** que respondan al concepto de APRENDIZAJE-SERVICIO.

La entrega de trabajos es obligatoria. Cuando un trabajo se entregue tarde, este se evaluará sobre 5 y su valor irá decreciendo (1 punto menos) por cada clase de retraso en su entrega.

Aspectos cognitivos (teoría)	**Aspectos instrumentales (práctica)**	**Aspectos actitudinales (comportamiento)**
1º ESO: 10% **2º-3º-4º ESO: 25%** **1º BACHILLERATO: 40%** Es imprescindible llegar al **4** en cada una de las pruebas realizadas para aprobar	**50%** Es imprescindible llegar al **4** en cada una de las pruebas realizadas para aprobar	**1º ESO: 40%** **2º-3º-4º eso: 25%** **1º BACHILLERATO: 10%** Es imprescindible llegar al **5** en cada una de las pruebas realizadas para aprobar

A continuación, se muestran los indicadores de logro vinculados a cada criterio de evaluación y agrupados según el tipo, cognitivo, instrumental o actitudinal. El peso de los indicadores de logro está tomado en conjunto según el aspecto trabajado.

INDICADORES DE LOGRO PARA CADA UNO DE LOS APARTADOS EN 1º ESO.

Peso IL	Criterio de evaluación	Competencias	Indicadores de logro
10%	1.6.	CCL2, STEM2	Conoce protocolos antes accidentes y medidas básicas de 1º auxilios
	1.9.	CCL2 y 3, CD1 y 3, CPSAA4	Emplea TIC para aprender y comunicar
50%	1.1.	STEM 1 y 5, CPSAA 4	Ejecuta secuencias sencillas de AF enfocadas a la salud
	1.2.	STEM1 y 5	Dosifica esfuerzos e integra ejercicios de activación en función de sus límites
	1.4.	STEM5, CPSAA2	Incorpora hábitos higiénicos posteriores a la AF
	2.2.	STEM1, 3, CPSAA4, 5, CE3	Toma decisiones y actúa de forma eficiente ante problemas motrices
	2.3.	STEM1, CPSAA5, CE2, 3	Muestra soluciones de control y dominio corporal ante problemas motrices
	2.4.	CPSAA1, CE2, 3	Participa mostrando esfuerzo y superación
	3.2.	CCL1, 5, CPSAA1, 3, 5, CCEC3	Coopera, colabora y se responsabiliza en la elaboración de producciones motrices
	4.1.	CC2, 3, CCEC1, 3, 4	Participa en manifestaciones artístico-expresivas
	4.3.	CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, 2, 3, 4	Emplea el cuerpo como herramienta de expresión
	5.2.	STEM5, CC4	Aplica normas de seguridad al practicar deporte en función del entorno
40%	1.3.	STEM2, CPSAA2, 4	Reconoce errores en sus hábitos vinculados a la salud
	1.5.	STEM5, CPSAA2	Identifica situaciones de riesgo en deporte e incorpora medidas preventivas
	1.7.	STEM2, 5, CPSAA2	Evita conductas nocivas para la salud y la convivencia
	1.8.	CD2, 4	Conoce riesgos y utilidades de TIC en deporte
	2.1.	STEM1, 3, CPSAA4, 5, CE2, 3	Asume responsabilidades individuales y grupales en proyectos motrices (también al autoevaluar y coevaluar)
	3.1.	CCL1, CPSAA1, 3, CC1, 2, 3	Practica AF respetando normas del deporte y del centro, evitando competitividad excesiva
	3.3.	CCL1, 5, CP3, CPSAA1, 3, CC1, 2, 3, CCEC3	Se relaciona con los demás con respeto y diálogo, evitando la violencia
	4.2.	CPSAA3, CC2, 3, CCEC1, 3, 4	Evita actitudes sexistas y estereotipadas vinculadas a AF
	5.1.	STEM2, 5, CC4, CE1, 3	Respeta el entorno donde practica AF

INDICADORES DE LOGRO PARA CADA UNO DE LOS APARTADOS EN 2º ESO.

Peso IL	Criterio de evaluación	Competencias	Indicadores de logro
25%	1.3.	STEM2, CPSAA2, 4	Conoce hábitos vinculados a la salud (alimentación, postura, respiración, relajación)
	1.5.	STEM5, CPSAA2	Reconoce situaciones de riesgo en el deporte e incorpora medidas preventivas
	1.6.	CCL2, STEM2	Conoce protocolos de 1º auxilios y sabe aplicarlos
	1.8.	CD2, 4	Explora recursos digitales valorando riesgos y potencialidades
	1.9.	CCL2, 3, CD1, 3, CPSAA4	Emplea herramientas digitales para buscar información, elaborar documentos y comunicar.
50%	1.1.	STEM1, 5, CPSAA4	Organiza secuencias sencillas de AF enfocadas a la salud
	1.2.	STEM1, 5	Controla la intensidad del ejercicio e integra ejercicios de activación.
	1.4.	STEM5, CPSAA2	Incorpora hábitos higiénicos antes, durante y después de la AF
	2.2.	STEM1, 3, CPSAA4, 5, CE3	Toma decisiones, se anticipa y adapta a los requerimientos del contexto.
	2.3.	STEM1, CPSAA5, CE2, 3	Muestra soluciones de control y dominio corporal en distintos contextos con autonomía.
	2.4.	CPSAA1, CE2, 3	Participa mostrando esfuerzo y superación, aceptando las correcciones.
	3.2.	CCL1, 5, CPSAA1, 3, 5, CCEC3	Coopera, colabora y se responsabiliza en la elaboración de diferentes producciones motrices.
	4.1.	CC2, 3, CEC1, 3, 4	Participa en manifestaciones artístico-expresivas y asume su valor
	4.3.	CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, 2, 3, 4	Emplea el cuerpo como herramienta de expresión.
	5.2.	STEM5, CC4	Aplica normas de seguridad al practicar deporte en función del entorno.
25%	1.7.	STEM2, 5, CPSAA2	Evita activamente las conductas nocivas para la salud y la convivencia
	2.1.	STEM1, 3, CPSAA4, 5, CE2, 3	Asume responsabilidades individuales y grupales en proyectos motrices (también en autoevaluación y coevaluación)
	3.1.	CCL1, CPSAA1, 3, CC1, 2, 3	Practica AF con deportividad, respeto y acorde a las normas
	3.3.	CCL1, 5, CP3, CPSAA1, 3, CC1, 2, 3, CCEC3	Se relaciona con los demás con respeto y diálogo, evitando la violencia.
	4.2.	CPSAA3, CC2, 3, CCEC1, 3, 4	Evita actitudes sexistas y estereotipadas vinculadas con la AF.
	5.1.	STEM2, 5, CC4, CE1, 3	Respeta el entorno donde practica la AF

INDICADORES DE LOGRO PARA CADA UNO DE LOS APARTADOS EN 3º ESO.

Peso IL	Criterio de evaluación	Competencias	Indicadores de logro
25%	1.3.	STEM2, CPSAA2, 4	Implementa hábitos vinculados a la salud (relajación, respiración, postura, alimentación)
	1.5.	STEM5, CPSAA2	Conoce situaciones de riesgo en el deporte e incorpora medidas para prevenirlo
	1.6.	CCL2, STEM2	Conoce protocolos ante situaciones de emergencia y sabe aplicar 1º auxilios
	1.8.	CD2, 4	Maneja recursos digitales con criterio de seguridad
	1.9.	CCL2, 3, CD1, 3, CPSAA4	Emplea herramientas digitales para aprender y comunicar
50%	1.1.	STEM1, 5, CPSAA4	Autorregula la AF enfocada a la salud y al desarrollo de capacidades físicas
	1.2.	STEM1, 5	Controla la intensidad del ejercicio de forma autónoma e integra ejercicios de activación.
	1.4.	STEM5, CPSAA2	Emplea hábitos higiénicos antes, durante y después de la AF
	2.2.	STEM1, 3, CPSAA4, 5, CE3	Adapta su decisión y desempeño físico en condiciones de incertidumbre
	2.3.	STEM1, CPSAA5, CE2, 3	Muestra autonomía en control y dominio corporal en distintos contextos.
	2.4.	CPSAA1, CE2, 3	Participa mostrando esfuerzo y superación y aceptando las correcciones
	3.2.	CCL1, 5, CPSAA1, 3, 5, CCEC3	Coopera, colabora y se responsabiliza en la elaboración de producciones motrices con autonomía y buena gestión del tiempo.
	4.1.	CC2, 3, CEC1, 3, 4	Valora y participa en manifestaciones culturales contextualizando la influencia del deporte en la sociedad
	4.3.	CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, 2, 3, 4	Emplea técnicas expresivas para crear y representar composiciones.
	5.2.	STEM5, CC4	Organiza con seguridad, AF en diversos entornos.
25%	1.7.	STEM2, 5, CPSAA2	Actúa frente a conductas nocivas y busca el rigor científico para hacer valoraciones.
	2.1.	STEM1, 3, CPSAA4, 5, CE2, 3	Asumen responsabilidades individuales y grupales y sabe compartir esfuerzos para desarrollar proyectos (también en autoevaluación y coevaluación)
	3.1.	CCL1, CPSAA1, 3, CC1, CC2, 3	Practica y colabora en la organización de AF con deportividad, respeto y acorde a las normas.
	3.3.	CCL1, 5, CP3, CPSAA1, 3, CC1, 2, 3, CCEC3	Se relaciona con los demás con respeto y diálogo, actuando contra la violencia.
	4.2.	CPSAA3, CC2, 3, CCEC1, 3, 4	Actúa contra comportamientos sexistas y estereotipados en AF
	5.1.	STEM2, 5, CC4, CE1, 3	Minimiza o elimina el impacto ambiental de su AF en su entorno.

INDICADORES DE LOGRO PARA CADA UNO DE LOS APARTADOS EN 4º ESO.

Peso IL	Criterio de evaluación	Competencias	Indicadores de logro
25%	1.3.	STEM2, CPSAA2, 4	Implementa hábitos vinculados a la salud (relajación, respiración, postura, alimentación)
	1.5.	STEM5, CPSAA2	Conoce situaciones de riesgo en el deporte e incorpora medidas para prevenirlo
	1.6.	CCL2, STEM2	Conoce protocolos ante situaciones de emergencia y sabe aplicar 1º auxilios
	1.8.	CD2, 4	Emplea y comparte recursos digitales con criterio de seguridad
	1.9.	CCL2, 3, CD1, 3, CPSAA4	Emplea herramientas digitales para construir su aprendizaje y comunicar
50%	1.1.	STEM1, 5, CPSAA4	Autorregula la AF enfocada a la salud y al desarrollo de capacidades físicas
	1.2.	STEM1, 5	Controla la intensidad del ejercicio e integra ejercicios de activación específica de forma autónoma.
	1.4.	STEM5, CPSAA2	Adopta hábitos higiénicos antes, durante y después de la AF
	2.2.	STEM1, 3, CPSAA4, 5, CE3	Se adapta y actúa con eficiencia en condiciones de incertidumbre
	2.3.	STEM1, CPSAA5, CE2, 3	Muestra autonomía en control y dominio corporal en distintos contextos.
	2.4.	CPSAA1, CPSAA5 CE2, 3	Participa mostrando esfuerzo y superación valorando su ejecución
	3.2.	CCL1, 5, CPSAA1, 3, 5, CCEC3	Coopera, colabora y se responsabiliza en la elaboración de producciones motrices con autonomía y buena gestión del tiempo.
	4.1.	CC2, 3, CEC1, CCEC3, 4	Valora y practica manifestaciones culturales contextualizando la influencia del deporte en la sociedad
	4.3.	CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, 2, 3, 4	Emplea técnicas expresivas para crear y representar composiciones individuales y colectivas.
	5.2.	STEM5, CC4, CE1, 2	Organiza AF con seguridad y responsabilidad en diversos entornos.
25%	1.7.	CCL3, STEM2, 5, CPSAA2, 4	Actúa con compromiso frente a conductas nocivas y busca el rigor científico para hacer valoraciones.
	2.1.	STEM1, 3, CPSAA4, 5, CE2, 3	Asume responsabilidades individuales y grupales y comparte esfuerzos para desarrollar proyectos (también en autoevaluación y coevaluación)
	3.1.	CCL1, CPSAA1, 3, CC1, 2, 3	Practica y colabora en la organización de AF con deportividad, respeto y acorde a las normas.
	3.3.	CCL1, 5, CP3, CPSAA1, 3, CC1, 2, 3, CCEC3	Emplea habilidades sociales y diálogo para resolver conflictos, respetando la diversidad.
	4.2.	CPSAA3, CC2, 3, CCEC1, 3, 4	Actúa contra comportamientos sexistas y estereotipados en AF
	5.1.	STEM2, 5, CC4, CE1, 3	Minimiza o elimina el impacto ambiental de su AF en su entorno y colabora en su conservación.

INDICADORES DE LOGRO PARA CADA UNO DE LOS APARTADOS EN 1º BACHILLERATO.

Peso IL	Criterio de evaluación	Competencias	Indicadores de logro
40%	1.1.	CCL2, 3, STEM1, 2, 4, 5, CPSAA1, 2, 5, CE3	Planifica y desarrolla un programa personal de AF
	1.5.	STEM5, CPSAA1, 2, 5, CE3	Vincula el desarrollo de sus capacidades físicas con futuros estudios relacionados con la AF
	1.8.	STEM2, 4, CD3, 4, CPSAA1.2	Emplea apps y recursos digitales con autonomía, uso de la privacidad y seguridad.
	1.9.	CCL2, 3, STEM2, 4, CD1, 2	Incorpora las TIC en su proceso de aprendizaje y participa en entornos colaborativos.
	2.3.	STEM1, 2, CPSAA4, CE2, 3	Conoce y comprende los factores que afectan a la motricidad
	3.1.	STEM3, CPSAA1, 2, 3, 5, CC2	Organiza actividades motrices comprendiendo su potencial laboral y de disfrute personal.
	4.1.	STEM5, CD2, CC1, CCEC1	Comprende la influencia social y cultural de las manifestaciones motrices actuales partiendo del conocimiento de su origen.
	5.1.	STEM5, CPSAA1, 2, CC4, CE1	Promueve y participa en AF en el medio natural con objetivos vinculados a la conservación.
50%	1.2.	STEM1, 2, 5, CPSAA1, 2	Activa el cuerpo, autorregula y dosifica el esfuerzo con diversos mecanismos de control
	1.3.	STEM5, CPSAA1, 2, 5	Integra pautas de alimentación, postura y relajación saludables acordes a sus características
	1.4.	STEM5, CPSAA1, 5	Afianza hábitos saludables e higiénicos antes, durante y después de la AF
	1.6.	CCL2, 3, STEM2, 5, CPSAA1.2	Aplica medidas específicas de prevención de lesiones y primeros auxilios y transfiere esos conocimientos a posibles ámbitos laborales.
	2.1.	STEM1, 2, CPSAA1, 4, CE2, 3	Desarrolla proyectos motores individuales y grupales de forma eficiente y creativa.
	2.2.	STEM1, 2, CPSAA1, 4, CE2, 3	Encuentra soluciones eficaces, fluidas y controladas en contextos cambiantes.
	2.4.	CPSAA1.2, CE2, 3	Participa en todo tipo de situaciones motrices con esfuerzo y superación.
	3.2.	CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1, 2, 3, 5, CC2	Coopera y colabora con autonomía en proyectos motrices.
	4.2.	CD2, CPSAA1.2, CCEC3, 4	Crea y representa composiciones corporales con precisión y coordinación.
	5.2.	STEM5, CPSAA1, 2, CC4, CE1	Practica y organiza AF en el medio natural y urbano con criterios de seguridad.
10%	1.7.	CCL2, 3, STEM2, CD1, CPSAA1.2	Actúa con compromiso frente a estereotipos y busca el rigor científico para hacer valoraciones.
	3.3.	CCL1, 5, CP3, STEM3, CPSAA2, 3, 5, CC2, 3	Resuelve conflictos y sabe cómo prevenirlos, respeta la diversidad con madurez.

Los indicadores de logro relativos al aspecto actitudinal o de comportamiento en el aula se evalúan de 10 a 0, partiendo todo el alumnado de la nota superior y rebajándose en función de los incumplimientos, que comprenden aspectos tales como:

Relativo a las normas del centro

- Falta no justificada
- Llegar tarde a clase
- Cualquier otra norma especificada en el RRI

Respeto

- Falta de respeto a profesor/a, conserjes, otro profesorado y alumnado: insultarle, despreciarle, amenazarlo física o verbalmente, etc.
- Hacer fotos al profesor o grabarlo en clase sin su permiso
- Irse de clase sin permiso del profesor
- Utilizar el móvil en clase sin permiso del profesor
- Falta de respeto, ejemplo: chillar en clase, hablar cuando explica el profesor, insultar al compañero, decir tacos, blasfemar, eructar….

Higiene y hábitos

- No venir con la indumentaria apropiada para realizar la actividad física
- Olvidarse de traer el material necesario para realizar la unidad didáctica propuesta
- Olvidarse la camiseta de cambio

Participación

- Pasividad al realizar la clase, ejemplo: mandar correr e ir andando
- Negarse a realizar un ejercicio sin causa justificada

Relativo a la seguridad

- No cuidar el material o la instalación
- Beber refrescos, mascar chicles, comer chuches o cualquier otra cosa en clase

Herramientas de evaluación.

Aspecto cognitivo (teoría)	Aspecto instrumental (práctica)	Aspecto actitudinal (actitud)
Pruebas escritas (desarrollo, tipo test u otros) Pruebas orales y/o exposiciones orales (con o sin apoyo audiovisual) Trabajos escritos, diario del/de la alumno/a	Diario del profesor Rúbricas Test de Condición Física Pruebas técnico-tácticas de deportes Producciones motrices (p.e. coreografías, Acrosport, Expresión corporal) Planificación y muestra de circuitos, juegos y ejercicios por parte del alumnado. Encuestas o cuestionarios de autoevaluación y coevaluación.	Hoja de Observación en la que registrará este apartado en cada sesión Planilla de autoevaluación para que los alumnos valoren su desempeño. Planilla de coevaluación

Faltas de asistencia:

La asistencia a las sesiones de EF es fundamental para el correcto desarrollo de la materia. Es por ello que cada falta de asistencia sin justificar conlleva la pérdida de 1 punto de la nota de los 10 con los que el alumnado comienza cada trimestre en el apartado actitudinal. A partir de la tercera ausencia cuyo justificante solamente esté justificado por la familia y no sea oficial (médico o similar) supondrá también la pérdida de 1 punto.

En el caso de alumnos que falten a clase regularmente, aunque dichas faltas estén justificadas debidamente, el profesor podrá solicitar trabajos, exámenes escritos o pruebas alternativas para compensar las sesiones no realizadas.

Pérdida del derecho a la evaluación continua en Bachillerato:

El Reglamento de Régimen Interior estipula en su página 41, que, en aquellas asignaturas con 2 horas semanales de clase, un alumno pierde el derecho a la evaluación continua con 6 faltas sin justificar (al trimestre).

El Reglamento de Régimen Interior dice, que el profesor enviará un aviso previo cuando este alumno alcance las 3 faltas y la comunicación de que pierde la evaluación continua cuando alcanza las 6 faltas.

PLANES DE REFUERZO PARA ALUMNOS CON E.F. PENDIENTEY RECUPERACIÓN

Evaluación del alumnado - instrumentos de evaluación

En principio se establece que **con dos trimestres aprobados se aprueba la pendiente del curso anterior**. Pero si hubiese contenidos no trabajados pendientes los alumnos con materia pendiente del curso o cursos anteriores podrán tener que realizar alguna de estas actividades complementarias a las desarrolladas en el presente curso. Y que pueden ser:

 Trabajos escritos de la materia del curso anterior.

 Exámenes teóricos de la materia del curso anterior.

 Exámenes prácticos de los test o deportes del curso anterior.

Las pruebas se realizarán durante las clases, estableciendo cada profesor/a la temporalidad tal y como estime oportuno. NO HABRÁ EXAMEN EXTRAORDINARIO DE PENDIENTES.

Temporalidad - docentes responsables

De estas tareas y pruebas será informado el alumno al inicio de cada trimestre por su profesor del presente curso, acordando fechas de entrega de trabajos y pruebas adicionales, comunicándole la valoración correspondiente al finalizar el proceso de evaluación. La calificación final coincidirá con la evaluación de materias pendientes a nivel de centro.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA LA RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES SUSPENSAS EN LA ESO Y EL BACHILLERATO

El Departamento considera que la recuperación de los alumnos debe revisarse y realizarse trimestralmente. En función de las características de los contenidos, aprobar un trimestre no supone necesariamente recuperar los anteriores.

ANTES DE FINALIZAR EL TRIMESTRE SIGUIENTE, EL ALUMNO DEBERÁ REALIZAR:

- Trabajos, Ejercicios o Pruebas de Recuperación en las fechas y forma que determine el profesor, referidos a aquellos bloques (TEORÍA-PRÁCTICA) en los que no haya alcanzado 5 puntos *(causa 1ª*) o los mínimos *(causa 2ª)*, debiendo alcanzar los mínimos en cada uno en esta nueva oportunidad.

- En el caso del bloque de ACTITUD se tendrá en cuenta la calificación obtenida en el trimestre en curso.

Esos trabajos o ejercicios incluirán aspectos propios de trimestres anteriores que no hayan sido recuperados.

En todo caso, la calificación final de las pruebas de recuperación en cada trimestre se obtendrá ponderando los tres bloques de acuerdo a los criterios generales de calificación de la asignatura establecidos por el profesor encada curso y manteniendo la calificación obtenida en los bloques que no eran objeto de recuperación.

A final de curso, en el mes de junio, cada profesor realizará la valoración global de la recuperación de trimestres suspensos...

Aquellos alumnos que no superen las pruebas de recuperación y obtengan calificación insuficiente en el mes de junio dispondrán de la convocatoria extraordinaria recibiendo por escrito de su profesor las orientaciones e instrucciones correspondientes.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA LA RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES SUSPENSAS EN LA ESO Y EL BACHILLERATO

El Departamento considera que la recuperación de los alumnos debe revisarse y realizarse trimestralmente. En función de las características de los contenidos, aprobar un trimestre no supone necesariamente recuperar los anteriores.

Las dos causas por las que se puede suspender en un trimestre son:

1. No sumar 5 puntos entre los tres grandes bloques de calificación de la asignatura.
2. No haber llegado al mínimo establecido en alguno de los tres bloques de calificación.

Antes de finalizar el trimestre siguiente, el alumno deberá realizar:

- trabajos, ejercicios o pruebas de recuperación en las fechas y forma que determine el profesor, referidos a aquellos bloques (TEORÍA-PRÁCTICA) en los que no haya alcanzado 5 puntos *(causa 1ª*) o los mínimos *(causa 2ª)*, debiendo alcanzar los mínimos en cada uno en esta nueva oportunidad. En el caso del bloque de ACTITUD se tendrá en cuenta la calificación obtenida en el trimestre en curso.

Esos trabajos o ejercicios incluirán aspectos propios de trimestres anteriores que no hayan sido recuperados.

En todo caso, la calificación final de las pruebas de recuperación en cada trimestre se obtendrá ponderando los tres bloques de acuerdo a los criterios generales de calificación de la asignatura establecidos por el profesor en cada curso y manteniendo la calificación obtenida en los bloques que no eran objeto de recuperación.

A final de curso, en el mes de junio, cada profesor realizará la valoración global de la recuperación de trimestres suspensos...

Aquellos alumnos que no superen las pruebas de recuperación y obtengan calificación insuficiente en el mes de junio dispondrán de la convocatoria extraordinaria.

PRUEBA EXTRAORDINARIA PARA ESO Y BACHILLERATO

El alumnado que tenga una evaluación suspensa con menos de un 4 y no recuperada a lo largo del curso suspenderá la asignatura y deberá examinarse en la convocatoria extraordinaria con esa evaluación suspensa. Los porcentajes de puntuación para superar la materia de Educación Física son:

a) **Apartado práctico: 60% de la nota.** Las pruebas físicas serán las mismas o similares a las realizadas durante el curso.

b) **Apartado teórico o trabajos de aula: 40% de la nota.** Las pruebas teóricas consistirán en la realización de trabajos, y / o exámenes teóricos parecidos o similares a los realizados durante el curso.

Para obtener el aprobado será necesario alcanzar al menos un 5 en los dos apartados.

De estas tareas y pruebas será informado el alumno por su profesor del presente curso, acordando fechas de entrega de trabajos y pruebas adicionales, comunicándole la valoración correspondiente al finalizar el proceso de evaluación. La calificación final coincidirá con la evaluación de materias pendientes a nivel de centro.

ALUMNOS EXENTOS DE LA PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

De acuerdo con la O.M. de 10-7-95 (BOE 15-7-95). *S*olo estarán exentos del área de E. Física:

- Los alumnos mayores de 25 años.

- Patologías temporales, aquellos alumnos que con prescripción médica documentada, NO pueda realizar la actividad física en más de la mitad de las sesiones de un trimestre.

- Patologías permanentes, Se entregará al profesor de E.F. el informe médico que contenga el nombre del alumno, la fecha, la patología y los ejercicios contraindicados para la práctica deportiva.

- No sirve el informe del año anterior.

- Su CALIFICACIÓN estará integrada exclusivamente por:

  - La suma de los Contenidos Conceptuales realizará los exámenes escritos, orales y trabajos.
  - La suma de los Contenidos procedimentales realizará todas aquellas pruebas que no estén prescritas por el médico como lesivas para el alumno

  - La suma de los Contenidos Actitudinales. La no realización de las sesiones prácticas no exime al alumno de la asistencia a las clases, y de traer el material apropiado para la clase (chándal), aunque no realice la práctica porque de esa manera manifestará una actitud positiva hacia la asignatura. Además, colaborará ayudando al profesor o realizando cualquier actividad relacionada con los contenidos que se impartan que no suponga riesgo en relación con las causas que justificaron la exención.

K. ORIENTACIONES PARA LA EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DE AULA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Los aspectos más relevantes que consideramos se deben evaluar son:

- Nivel de desarrollo de objetivos, competencias clave y específicas, criterios de evaluación, indicadores de logro.
- Adecuación de metodología
- Adecuación de recursos didácticos (espacios, materiales)
- Adecuación de evaluación (métodos, tiempos, instrumentos)
- Adecuación de tiempos (en las tareas en cada sesión, número de sesiones por unidad…)
- Valoración del clima de convivencia y estrategias para mejorarlo

L. PROCEDIMIENTO PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Se irá evaluando cada uno de los puntos que la componen. No solamente al final si no durante el desarrollo de la misma. Con una valoración de 0-10, siendo el 0 que ese aspecto no se ha desarrollado en forma alguna y habría que modificarlo totalmente y el 10 que se ha desarrollado según lo previsto y se considera adecuada tal como se ha planificado previamente**.**

EVALUACIÓN EN 1º ESO. RELACIÓN ENTRE ELEMENTOS DEL CURRÍCULO E INDICADORES DE LOGRO.

En marrón las destrezas, azul ámbito cognitivo y verde actitudinal

Criterios evaluación	Peso CE	Contenidos materia	Contenidos transversales	Indicadores de logro	Peso IL	Instrumento evaluación	Agente evaluador	SA
1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	10/50	A1 A2 A3 C3	CT12	Ejecuta secuencias sencillas de AF	10/50	Observación	Heteroevaluación	Juegos Actividades de imitación
1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	10/50	A3 B1 B3 D1	CT12	Dosifica esfuerzos	10/50	Observación	Heteroevaluación	Juegos Actividades de condición física
1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	9/40	A1 B3	CT5 CT6	Reconoce errores sus hábitos vinculados a la salud	9/40	Lista de cotejo Rúbrica Examen	Heteroevaluación Autoevaluación	Debates Juegos
1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)	10/50	A1 B3	CT6 CT12 CT13	Incorpora hábitos higiénicos	10/50	Observación Examen	Heteroevaluación Autoevaluación	Pruebas escritas Debates
1.5 Comenzar a adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer	9/40	B4 B6 B7	CT6	Identifica riesgos e incorpora medidas de prevención de lesiones	9/40	Lista de cotejo	Heteroevaluación	Juegos Deportes Debates

situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)								
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	2/10	B7 F4	CT1 CT2 CT3	Conoce medidas básicas de 1º auxilios	2/10	Examen	Heteroevaluación	Simulación de situaciones
1.7 Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	9/40	A1 A2 A3 D1 D2 D3 D4	CT5 CT7 CT8 CT12	Evita conductas nocivas para la salud y la convivencia	9/40	Observación Rúbricas	Heteroevaluación Coevaluación	Juegos, Deportes Desafíos físicos
1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	9/40	B5 D4	CT4 CT10	Conoce riesgos y utilidades de TIC en deporte	9/40	Grabaciones	Heteroevaluación	Debates Exposiciones
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	2/10	B5 D4	CT1 CT4 CT10	Emplea TIC para aprender y comunicar	2/10	Grabaciones	Heteroevaluación	Exposiciones y trabajos
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	9/40	B4 D1 D2	CT5 CT11 CT15	Muestra madurez asumiendo responsabilidad de autoevaluar y coevaluar	9/40	Observación Rúbrica Examen	Heteroevaluación Autoevaluación Coevaluación	Debates
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las	10/50	C1 C2 C3 C5	CT5 CT6 CT11 CT15	Toma decisiones y actúa de forma eficiente ante	10/50	Listas de cotejo Observación	Heteroevaluación	Juegos Desafíos físicos

demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)				problemas motrices				
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 con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	10/50	C4 C5	CT12	Crea y aplica control y dominio corporal ante problemas motrices	10/50	Listas de cotejo Rúbrica Observación	Heteroevaluación	Desafíos físicos Juegos Deportes
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas. (CPSAA1, CE2, CE3)	10/50	A3	CT11 CT15	Participa mostrando esfuerzo y superación	10/50	Observación Trabajos Grabaciones	Heteroevaluación	Juegos Deportes Desafíos físicos
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	9/40	A2 D3 D4	CT7 CT11 CT12 CT15	Practica AF respetando normas de deporte y del centro, evitando competitividad excesiva	9/40	Observación	Heteroevaluación Coevaluación	Juegos, Deportes, Desafíos físicos
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	10/50	A1 A3 C1 C2	CT7 CT11 CT15	Coopera, colabora y se responsabiliza en la elaboración de	10/50	Listas de cotejo Observación	Heteroevaluación	Desafíos físicos cooperativos, Juegos

		C5		producciones motrices				Deportes
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	9/40	A2 C6 D2	CT2 CT5 CT7 CT11 CT15	Se relaciona con respeto y diálogo, evitando la violencia	9/40	Observación Listas de cotejo	Heteroevaluación Coevaluación	Debates Juegos Deportes Desafíos físicos
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	10/50	C2 C5 E1 E2 E3 E4	CT3 CT9	Participa en manifestaciones artístico-expresivas	10/50	Grabaciones Observación	Heteroevaluación	Coreografías Ejercicios de creatividad
4.2 Participar en diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	9/40	A3 C6 D4 E4	CT7 CT8 CT11 CT15	Evita actitudes sexistas y estereotipadas vinculadas a AF	9/40	Observación Trabajos	Heteroevaluación	Debates Juegos Deportes
4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	10/50	A3 C2 C5 E1	CT9 CT13	Emplea el cuerpo como herramienta de expresión	10/50	Observación Trabajos	Heteroevaluación Coevaluación	Coreografías Juegos de expresión

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	9/40	A1 C6 F1 F2 F3 F6 F7	CT7 CT14	Respeta el entorno donde practica AF	9/40	Examen Rúbrica	Heteroevaluación	Juegos Debates
5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)	10/50	B6 F4 F5 F6	CT6 CT7	Aplica normas de seguridad en medio natural	10/50	Observación Rúbrica	Heteroevaluación Coevaluación	Juegos Desafíos físicos

EVALUACIÓN EN 2º ESO. RELACIÓN ENTRE ELEMENTOS DEL CURRÍCULO E INDICADORES DE LOGRO.

Criterios evaluación	Peso CE	Contenidos materia	Contenidos transversales	Indicadores de logro	Peso IL	Instrumento evaluación	Agente evaluador	SA
1.1 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	10/50	A1 A2 A3 C3	CT12	Organiza secuencias sencillas de AF enfocadas a la salud	10/50	Observación	Heteroevaluación	Juegos Actividades de imitación
1.2 Incorporar con autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos variados de control de la intensidad de las actividades. (STEM1, STEM5)	10/50	A3 B1 B3 D1	CT12	Controla la intensidad del ejercicio.	10/50	Observación	Heteroevaluación	Juegos Actividades de condición física
1.3 Empezar a introducir en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	4/20	A1 B3	CT5 CT6	Conoce hábitos vinculados a la salud (alimentación, postura, respiración, relajación)	4/20	Lista de cotejo Rúbrica Examen	Heteroevaluación Autoevaluación	Debates Juegos

1.4 Incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)	10/50	A1 B3	CT6 CT12 CT13	Incorpora hábitos higiénicos antes, durante y después de la AF	10/50	Observación Examen	Heteroevaluación Autoevaluación	Pruebas escritas Debates
1.5 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)	4/20	B4 B6 B7	CT6	Reconoce situaciones de riesgo en el deporte e incorpora medidas preventivas	4/20	Lista de cotejo	Heteroevaluación	Juegos Deportes Debates
1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	4/20	B7 F4	CT1 CT2 CT3	Conoce protocolos de 1º auxilios y sabe aplicarlos	4/20	Examen	Heteroevaluación	Simulación de situaciones
1.7 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	5/30	A1 A2 A3 D1 D2 D3 D4	CT5 CT7 CT8 CT12	Evita activamente las conductas nocivas para la salud y la convivencia	5/30	Observación Rúbricas	Heteroevaluación Coevaluación	Juegos, Deportes Desafíos físicos
1.8 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	4/20	B5 D4	CT4 CT10	Explora recursos digitales valorando riesgos y potencialidades	4/20	Grabaciones	Heteroevaluación	Debates Exposiciones
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando, seleccionando y comunicando información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y	4/20	B5 D4	CT1 CT4 CT10	Emplea herramientas digitales para buscar información, elaborar documentos y comunicar.	4/20	Grabaciones	Heteroevaluación	Exposiciones y trabajos

argumentaciones de estos. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)								
2.1 Desarrollar de manera progresivamente autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	5/30	B4 D1 D2	CT5 CT11 CT15	Asume responsabilidades individuales y grupales en proyectos motrices (también en autoevaluación y coevaluación)	5/30	Observación Rúbrica Examen	Heteroevaluación Autoevaluación Coevaluación	Debates
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	10/50	C1 C2 C3 C5	CT5 CT6 CT11 CT15	Toma decisiones, se anticipa y adapta a los requerimientos del contexto.	10/50	Listas de cotejo Observación	Heteroevaluación	Juegos Desafíos físicos
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. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	10/50	C4 C5	CT12	Muestra soluciones de control y dominio corporal en distintos contextos con autonomía.	10/50	Listas de cotejo Rúbrica Observación	Heteroevaluación	Desafíos físicos Juegos Deportes
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal,	10/50	A3	CT11 CT15	Participa mostrando esfuerzo y superación,	10/50	Observación Trabajos	Heteroevaluación	Juegos Deportes

siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades. (CPSAA1, CE2, CE3)				aceptando las correcciones.		Grabaciones		Desafíos físicos
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	5/30	A2 D3 D4	CT7 CT11 CT12 CT15	Practica AF con deportividad, respeto y acorde a las normas	5/30	Observación	Heteroevaluación Coevaluación	Juegos, Deportes, Desafíos físicos
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	10/50	A1 A3 C1 C2 C5	CT7 CT11 CT15	Coopera, colabora y se responsabiliza en la elaboración de diferentes producciones motrices.	10/50	Listas de cotejo Observación	Heteroevaluación	Desafíos físicos cooperativos, Juegos Deportes
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	5/30	A2 C6 D2	CT2 CT5 CT7 CT11 CT15	Se relaciona con los demás con respeto y diálogo, evitando la violencia.	5/30	Observación Listas de cotejo	Heteroevaluación Coevaluación	Debates Juegos Deportes Desafíos físicos
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa	10/50	C2 C5 E1 E2 E3 E4	CT3 CT9	Participa en manifestaciones	10/50	Grabaciones Observación	Heteroevaluación	Coreografías

como a otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. (CC2, CC3, CEC1, CCEC3, CCEC4)				artístico-expresivas y asume su valor				Ejercicios de creatividad
4.2 Experimentar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	5/30	A3 C6 D4 E4	CT7 CT8 CT11 CT15	Evita actitudes sexistas y estereotipadas vinculadas con la AF.	5/30	Observación Trabajos	Heteroevaluación	Debates Juegos Deportes
4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	10/50	A3 C2 C5 E1	CT9 CT13	Emplea el cuerpo como herramienta de expresión.	10/50	Observación Trabajos	Heteroevaluación Coevaluación	Coreografías Juegos de expresión
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	5/30	A1 C6	CT7 CT14	Respeta el entorno donde practica la AF		Examen Rúbrica	Heteroevaluación	Juegos Debates
5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)	10/50	B6	CT6 CT7	Aplica normas de seguridad al practicar deporte en función del entorno.	10/50	Observación Rúbrica	Heteroevaluación Coevaluación	Juegos Desafíos físicos

EVALUACIÓN EN 3º ESO. RELACIÓN ENTRE ELMENTOS DEL CURRÍCULO E INDICADORES DE LOGRO.

Criterios evaluación	Peso CE	Contenidos materia	Contenidos transversales	Indicadores de logro	Peso IL	Instrumento evaluación	Agente evaluador	SA
1.1 Autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	10/50	A1 A2 A3 C3	CT12	Autorregula la AF enfocada a la salud y al desarrollo de capacidades físicas	10/50	Observación	Heteroevaluación	Juegos Actividades de imitación
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	10/50	A3 B1 B3 D1	CT12	Controla la intensidad del ejercicio de forma autónoma	10/50	Observación	Heteroevaluación	Juegos Actividades de condición física
1.3 Introducir en sus rutinas diarias el desarrollo de una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	4/20	A1 B3	CT5 CT6	Implementa hábitos vinculados a la salud (relajación, respiración, postura, alimentación)	4/20	Lista de cotejo Rúbrica Examen	Heteroevaluación Autoevaluación	Debates Juegos
1.4 Comenzar a adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)	10/50	A1 B3	CT6 CT12 CT13	Emplea hábitos higiénicos antes, durante y después de la AF	10/50	Observación Examen	Heteroevaluación Autoevaluación	Pruebas escritas Debates
1.5 Empezar a adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones	4/20	B4 B6 B7	CT6	Conoce situaciones de riesgo en el deporte e incorpora	4/20	Lista de cotejo	Heteroevaluación	Juegos Deportes Debates

de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)				medidas para prevenirlo				
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	4/20	B7 F4	CT1 CT2 CT3	Conoce protocolos ante situaciones de emergencia y sabe aplicar 1º auxilios	4/20	Examen	Heteroevaluación	Simulación de situaciones
1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)	5/30	A1 A2 A3 D1 D2 D3 D4	CT5 CT7 CT8 CT12	Actúa frente a conductas nocivas y busca el rigor científico para hacer valoraciones.	5/30	Observación Rúbricas	Heteroevaluación Coevaluación	Juegos, Deportes Desafíos físicos
1.8 Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	4/20	B5 D4	CT4 CT10	Maneja recursos digitales con criterio de seguridad	4/20	Grabaciones	Heteroevaluación	Debates Exposiciones
1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	4/20	B5 D4	CT1 CT4 CT10	Emplea herramientas digitales para aprender y comunicar	4/20	Grabaciones	Heteroevaluación	Exposiciones y trabajos
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del	5/30	B4 D1 D2	CT5 CT11 CT15	Asumen responsabilidades individuales y grupales y sabe compartir esfuerzos para desarrollar	5/30	Observación Rúbrica Examen	Heteroevaluación Autoevaluación Coevaluación	Debates

proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)				proyectos (también en autoevaluación y coevaluación)				
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	10/50	C1 C2 C3 C5	CT5 CT6 CT11 CT15	Adapta su decisión y desempeño físico en condiciones de incertidumbre	10/50	Listas de cotejo Observación	Heteroevaluación	Juegos Desafíos físicos
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	10/50	C4 C5	CT12	Muestra autonomía en control y dominio corporal en distintos contextos.	10/50	Listas de cotejo Rúbrica Observación	Heteroevaluación	Desafíos físicos Juegos Deportes
2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades y valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)	10/50	A3	CT11 CT15	Participa mostrando esfuerzo y superación y aceptando las correcciones	10/50	Observación Trabajos Grabaciones	Heteroevaluación	Juegos Deportes Desafíos físicos
3.1 Practicar y colaborar en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público,	5/30	A2 D3 D4	CT7 CT11 CT12 CT15	Practica y colabora en la organización de AF con deportividad, respeto y acorde a las normas.	5/30	Observación	Heteroevaluación Coevaluación	Juegos, Deportes , Desafíos físicos

participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)								
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con progresiva autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	10/50	A1 A3 C1 C2 C5	CT7 CT11 CT15	Coopera, colabora y se responsabiliza en la elaboración de producciones motrices con autonomía y buena gestión del tiempo.	10/50	Listas de cotejo Observación	Heteroevaluación	Desafíos físicos cooperativos, Juegos Deportes
3.3 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	5/30	A2 C6 D2	CT2 CT5 CT7 CT11 CT15	Se relaciona con los demás con respeto y diálogo, actuando contra la violencia.	5/30	Observación Listas de cotejo	Heteroevaluación Coevaluación	Debates Juegos Deportes Desafíos físicos
4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes y evolución. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	10/50	C2 C5 E1 E2 E3 E4	CT3 CT9	Valora y participa en manifestaciones culturales contextualizando la influencia del deporte en la sociedad	10/50	Grabaciones Observación	Heteroevaluación	Coreografías Ejercicios de creatividad
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo	5/30	A3 C6	CT7 CT8	Actúa contra comportamientos	5/30	Observación Trabajos	Heteroevaluación	Debates Juegos

en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)		D4 E4	CT11 CT15	sexistas y estereotipados en AF				Deportes
4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	10/50	A3 C2 C5 E1	CT9 CT13	Emplea técnicas expresivas para crear y representar composiciones.	10/50	Observación Trabajos	Heteroevaluación Coevaluación	Coreografías Juegos de expresión
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	5/30	A1 C6 F1 F2 F3 F6 F7	CT7 CT14	Minimiza o elimina el impacto ambiental de su AF en su entorno.		Examen Rúbrica	Heteroevaluación	Juegos Debates
5.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)	10/50	B6 F4 F5 F6	CT6 CT7	Organiza con seguridad, AF en diversos entornos.	10/50	Observación Rúbrica	Heteroevaluación Coevaluación	Juegos Desafíos físicos

EVALUACIÓN EN 4º ESO. RELACIÓN ENTRE ELEMENTOS DEL CURRÍCULO E INDICADORES DE LOGRO.

Criterios evaluación	Peso CE	Contenidos materia	Contenidos transversales	Indicadores de logro	Peso IL	Instrumento evaluación	Agente evaluador	SA
1.1 Planificar y autorregular la actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	10/50	A1 A2 A3 C3	CT12	Autorregula la AF enfocada a la salud y al desarrollo de capacidades físicas	10/50	Observación	Heteroevaluación	Juegos Actividades de imitación
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específicos a la actividad realizada posteriormente y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	10/50	A3 B1 B3 D1	CT12	Controla la intensidad del ejercicio e integra ejercicios de activación específica de forma autónoma.	10/50	Observación	Heteroevaluación	Juegos Actividades de condición física
1.3 Incorporar en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	4/20	A1 B3	CT5 CT6	Implementa hábitos vinculados a la salud (relajación, respiración, postura, alimentación)	4/20	Lista de cotejo Rúbrica Examen	Heteroevaluación Autoevaluación	Debates Juegos
1.4 Adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)	10/50	A1 B3	CT6 CT12 CT13	Adopta hábitos higiénicos antes, durante y después de la AF	10/50	Observación Examen	Heteroevaluación Autoevaluación	Pruebas escritas Debates

1.5. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar previamente.	4/20	B4 B6 B7	CT6	Conoce situaciones de riesgo en el deporte e incorpora medidas para prevenirlo	4/20	Lista de cotejo	Heteroevaluación	Juegos Deportes Debates
1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	4/20	B7 F4	CT1 CT2 CT3	Conoce protocolos ante situaciones de emergencia y sabe aplicar 1º auxilios	4/20	Examen	Heteroevaluación	Simulación de situaciones
1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)	5/30	A1 A2 A3 D1 D2 D3 D4	CT5 CT7 CT8 CT12	Actúa con compromiso frente a conductas nocivas y busca el rigor científico para hacer valoraciones.	5/30	Observación Rúbricas	Heteroevaluación Coevaluación	Juegos, Deportes Desafíos físicos
1.8 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	4/20	B5 D4	CT4 CT10	Emplea y comparte recursos digitales con criterio de seguridad	4/20	Grabaciones	Heteroevaluación	Debates Exposiciones
1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando y seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte	4/20	B5 D4	CT1 CT4 CT10	Emplea herramientas digitales para construir su aprendizaje y comunicar	4/20	Grabaciones	Heteroevaluación	Exposiciones y trabajos

más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)								
2.1 Desarrollar de manera autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	5/30	B4 D1 D2	CT5 CT11 CT15	Asume responsabilidades individuales y grupales y comparte esfuerzos para desarrollar proyectos (también en autoevaluación y coevaluación)	5/30	Observación Rúbrica Examen	Heteroevaluación Autoevaluación Coevaluación	Debates
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	10/50	C1 C2 C3 C5	CT5 CT6 CT11 CT15	Se adapta y actúa con eficiencia en condiciones de incertidumbre	10/50	Listas de cotejo Observación	Heteroevaluación	Juegos Desafíos físicos
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía y teniendo en cuenta la influencia en otros posibles participantes. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	10/50	C4 C5	CT12	Muestra autonomía en control y dominio corporal en distintos contextos.	10/50	Listas de cotejo Rúbrica Observación	Heteroevaluación	Desafíos físicos Juegos Deportes

2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando una progresiva autoestima y valorando todas sus actuaciones durante la ejecución de las tareas motrices. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)	10/50	A3	CT11 CT15	Participa mostrando esfuerzo y superación valorando su ejecución	10/50	Observación Trabajos Grabaciones	Heteroevaluación	Juegos Deportes Desafíos físicos
3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	5/30	A2 D3 D4	CT7 CT11 CT12 CT15	Practica y colabora en la organización de AF con deportividad, respeto y acorde a las normas.	5/30	Observación	Heteroevaluación Coevaluación	Juegos, Deportes, Desafíos físicos
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	10/50	A1 A3 C1 C2 C5	CT7 CT11 CT15	Coopera, colabora y se responsabiliza en la elaboración de producciones motrices con autonomía y buena gestión del tiempo.	10/50	Listas de cotejo Observación	Heteroevaluación	Desafíos físicos cooperativos, Juegos Deportes
3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose	5/30	A2 C6 D2	CT2 CT5 CT7 CT11 CT15	Emplea habilidades sociales y diálogo para resolver conflictos, respetando la diversidad.	5/30	Observación Listas de cotejo	Heteroevaluación Coevaluación	Debates Juegos Deportes Desafíos físicos

activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)								
4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	10/50	C2 C5 E1 E2 E3 E4	CT3 CT9	Valora y practica manifestaciones culturales contextualizando la influencia del deporte en la sociedad	10/50	Grabaciones Observación	Heteroevaluación	Coreografías Ejercicios de creatividad
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	5/30	A3 C6 D4 E4	CT7 CT8 CT11 CT15	Actúa contra comportamientos sexistas y estereotipados en AF	5/30	Observación Trabajos	Heteroevaluación	Debates Juegos Deportes
4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y	10/50	A3 C2 C5 E1	CT9 CT13	Emplea técnicas expresivas para crear y representar composiciones individuales y colectivas.	10/50	Observación Trabajos	Heteroevaluación Coevaluación	Coreografías Juegos de expresión

ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)								
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	5/30	A1 C6 F1 F2 F3 F6 F7	CT7 CT14	Minimiza o elimina el impacto ambiental de su AF en su entorno y colabora en su conservación.	5/30	Examen Rúbrica	Heteroevaluación	Juegos Debates
5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)	10/50	B6 F4 F5 F6	CT6 CT7	Organiza AF con seguridad y responsabilidad en diversos entornos.	10/50	Observación Rúbrica	Heteroevaluación Coevaluación	Juegos Desafíos físicos

EVALUACIÓN EN 1º BACHILLERATO. RELACIÓN ENTRE ELMENTOS DEL CURRÍCULO E INDICADORES DE LOGRO.

Criterios evaluación	Peso CE	Contenidos materia	Contenidos transversales	Indicadores de logro	Peso IL	Instrumento evaluación	Agente evaluador	SA
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. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)	8/40	A B	CT3	Planifica y desarrolla un programa personal de AF	8/40	Observación Listas de cotejo Exposiciones Examen	Heteroevaluación Autoevaluación	Juegos Actividades de imitación Exposiciones
1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad. (STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2)	10/50	A B C	CT3	Activa el cuerpo, autorregula y dosifica el esfuerzo con diversos mecanismos de control	10/50	Observación Rúbrica	Autoevaluación Heteroevaluación	Juegos Actividades de condición física
1.3 Introducir en las rutinas diarias pautas de una alimentación saludable, una correcta educación postural y actividades de relajación, teniendo en cuenta las características y necesidades personales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5)	10/50	A B C	CT2 CT3	Integra pautas de alimentación, postura y relajación saludables acordes a sus características	10/50	Examen Observación	Autoevaluación Heteroevaluación	Debates Juegos
1.4 Desarrollar y afianzar hábitos saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de	10/50	A	CT2 CT3 CT5	Afianza hábitos saludables e higiénicos antes,	10/50	Examen Exposición Observación	Autoevaluación Heteroevaluación	Pruebas escritas Debates

actividades motrices. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA5)				durante y después de la AF				
1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)	8/40	E	CT2 CT3	Vincula el desarrollo de sus capacidades físicas con futuros estudios relacionados con la AF	8/40	Examen Exposición Trabajos	Heteroevaluación Autoevaluación	Juegos Deportes Debates
1.6 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 en cualquier contexto, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA1.2)	10/50	B	CT5	Aplica medidas específicas de prevención de lesiones y primeros auxilios y transfiere esos conocimientos a posibles ámbitos laborales.	10/50	Examen Exposición Rúbrica	Heteroevaluación Autoevaluación	Simulación de situaciones
1.7 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 escrita, visual o auditiva recibida. (CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA1.2)	2/10	D	CT2	Actúa con compromiso frente a conductas nocivas y busca el rigor científico para hacer valoraciones.	2/10	Observación Trabajos	Heteroevaluación Coevaluación	Juegos, Deportes Desafíos físicos
1.8 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales	8/40	A1 B	CT1 CT3	Emplea apps y recursos digitales	8/40	Trabajos	Autoevaluación Heteroevaluación	Debates Exposiciones

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. (STEM2, STEM4, CD3, CD4, CPSAA1.2)				con autonomía, uso de la privacidad y seguridad.				
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2)	8/40	A1 B	CT1 CT3 CT5	Incorpora las TIC en su proceso de aprendizaje y participa en entornos colaborativos.	8/40	Trabajos Exposiciones	Autoevaluación Heteroevaluación	Exposiciones y trabajos
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. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)	10/50	C D	CT2 CT3	Desarrolla proyectos motores individuales y grupales de forma eficiente y creativa.	10/50	Observación Rúbrica	Coevaluación Heteroevaluación	Debates
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. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)	10/50	C	CT2	Encuentra soluciones eficaces, fluidas y controladas en contextos cambiantes.	10/50	Observación Rúbrica	Heteroevaluación	Juegos Desafíos físicos

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. (STEM1, STEM2, CPSAA4, CE2, CE3)	8/40	A D	CT2	Conoce y comprende los factores que afectan a la motricidad	8/40	Trabajos Exámenes Observación	Heteroevaluación Autoevaluación	Desafíos físicos Juegos Deportes
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1.2, CE2, CE3)	10/50	A C D	CT2	Participa en todo tipo de situaciones motrices con esfuerzo y superación.	10/50	Observación Lista de cotejo	Heteroevaluación	Juegos Deportes Desafíos físicos
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. (STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)	8/40	B	CT2	Organiza actividades motrices comprendiendo su potencial laboral y de disfrute personal.	8/40	Lista de cotejo Trabajos	Heteroevaluación Coevaluación	Juegos, Deportes, Desafíos físicos
3.2 Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	10/50	B C	CT2	Coopera y colabora con autonomía en proyectos motrices.	10/50	Observación	Heteroevaluación Coevaluación	Desafíos físicos cooperativos, Juegos

(CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)								Deportes
3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación 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 (incluso en otras lenguas) 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. (CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC2, CC3)	2/10	D	CT2 CT3	Resuelve conflictos y sabe cómo prevenirlos, respeta la diversidad con madurez.	2/10	Observación Exposiciones	Heteroevaluación Autoevaluación	Debates Juegos Deportes Desafíos físicos
4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (STEM5, CD2, CC1, CCEC1)	8/40	E	CT2	Comprende la influencia social y cultural de las manifestaciones motrices actuales partiendo del conocimiento de su origen	8/40	Trabajos Observación	Heteroevaluación Coevaluación	Coreografías Ejercicios de creatividad
4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión,	10/50	E	CT3 CT4	Crea y representa composiciones corporales con	10/50	Observación Lista de cotejo	Heteroevaluación Coevaluación	Debates Juegos

idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (CD2, CPSAA1.2, CCEC3.2, CCEC4.1)				precisión y coordinación.		Trabajos		Deportes
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. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)	8/40	F	CT2	Promueve y participa en AF en el medio natural con objetivos vinculados a la conservación.	8/40	Observación Rúbrica	Heteroevaluación Autoevaluación Coevaluación	Coreografías Juegos de expresión
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. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)	10/50	A B F	CT2 CT3	Practica y organiza AF en el medio natural y urbano con criterios de seguridad.	10/50	Examen Observación Rúbrica	Heteroevaluación Coevaluación	Juegos Debates

Fdo: M. ELENA de la PUENTE FRA

Jefa de Departamento de Educación Física

IES GIL Y CARRASCO

ANEXO I: DESCRIPTORES OPERATIVOS PARA LA ESO.

A continuación, se enumeran todos los descriptores operativos.

Subrayados aquellos relacionados con las Competencias Específicas de la asignatura.

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna…
CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.
CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.
CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

Competencia plurilingüe (CP)

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna…
CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.
CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia

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

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

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna…
STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.
STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.
STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.
STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos.
STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

Competencia digital (CD)

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna…
CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.
CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.
CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

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

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna…
CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas
CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas
CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.
CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

Competencia ciudadana (CC)

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna…

CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.
CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.
CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

Competencia emprendedora (CE)

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna…
CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.
CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.
CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

Competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC)

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna…
CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.

CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.
CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

ANEXO II: DESCRIPTORES OPERATIVOS PARA BACHILLERATO.

A continuación, se enumeran todos los descriptores operativos.

Subrayados aquellos relacionados con las Competencias Específicas de la asignatura.

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

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 cultura.
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)

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)

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)

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 maneracrítica 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 deseguridad 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)

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)

CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno.
CC2. Reconoce, analiza y aplica en diversos contextos, de forma crítica y consecuente, los principios, ideales y valores relativos al proceso de integración europea, la Constitución Española, los derechos humanos, y la historia y el patrimonio cultural propios, a la vez que participa en todo tipo de actividades grupales con una actitud fundamentada en los principios y procedimientos democráticos, el compromiso ético con la igualdad, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres.
CC4. Analiza las relaciones de interdependencia y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático.

Competencia emprendedora (CE)

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 puedansuponer 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)

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 interactuación 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.

ANEXO III:

CONTENIDOS TRANSVERSALES EN LA ESO.

CT1. La comprensión lectora.

CT2. La expresión oral y escrita.

CT3. La comunicación audiovisual.

CT4. La competencia digital.

CT5. El emprendimiento social y empresarial.

CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.

CT7. La educación emocional y en valores.

CT8. La igualdad de género.

CT9. La creatividad

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

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

CT12. Educación para la salud.

CT13. La formación estética.

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

CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

CONTENIDOS TRANSVERSALES EN BACHILLERATO.

CT1. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.

CT2. La educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

CT3. Las técnicas y estrategias propias de la oratoria que proporcionen al alumnado confianza en sí mismo, gestión de sus emociones y mejora de sus habilidades sociales.

CT4. Las actividades que fomenten el interés y el hábito de lectura.

CT5. Las destrezas para una correcta expresión escrita.

ANEXO IV: CONTENIDOS DE LA MATERIA.

1º ESO

A. Vida activa y saludable.

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

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

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

B. Organización y gestión de la actividad física.

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

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

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

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

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

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

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

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

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

situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

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

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

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

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

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

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

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

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

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

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

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

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

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

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

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

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

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

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

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

F.6. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
F.7. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

2º ESO

A. Vida activa y saludable.

A.1. Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias, de relajación y su aplicación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento y su relación con el mantenimiento de la postura. Reconocimiento de posturas incorrectas propias y su corrección. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.
A.2. Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Desarrollo de actitudes preventivas**.**
A.3. Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
B.7. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

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

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

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

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

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

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

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

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

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

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

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

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

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

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

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

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (*parkour*, *skate* u otras manifestaciones similares).
F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
F.6. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
F.7. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

3º ESO

A. Vida activa y saludable.

A.1. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación del entrenamiento. Alimentación saludable. Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
A.2. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte.
A.3. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.
B.3. Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física
B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.

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

B.7. Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

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

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

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

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

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

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

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

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

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

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

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

E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
E.4. Deporte y perspectiva de género: Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).
F.4. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
F.5. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
F.6. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
F.7. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

4º ESO

A. Vida activa y saludable.

A.1. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento, zona de actividad. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento y corrección de posturas incorrectas en otros. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
A.2. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
A.3. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

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

compañeras de realización.

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

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

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

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

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

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

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

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

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

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

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

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

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

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

D.1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del

fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

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

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

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

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

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

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

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

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

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

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

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

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

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

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

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

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

1º BACHILLERATO

A. Vida activa y saludable.

A.1 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.

A.2 Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la 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.

A.3 Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

B.1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades, higiene y similares).

B.2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.

B.3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).

B.4 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 (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

B.5 Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Técnicas de primeros auxilios. 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).

B.6 Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

C.1 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.

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

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

C.4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

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

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

D.1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.

D.2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

D.3 Deporte adaptado y su práctica como medio de sensibilización hacia otras realidades.

D.4 Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.

D.5 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.

D.6 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas).

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

E.1 Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, fundamentalmente los castellanos y leoneses, y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

E.2 Técnicas específicas de expresión corporal.

E.3 Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.

E.4 Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

E.5 Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.

E.6 Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F.1 Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.

F.2 Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.

F.3 Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).

F.4 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.

F.5 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.

F.6 Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.