

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA**MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO****INDICE**

1	REFERENCIA LEGISLATIVA	2
2	OBJETIVOS DE ETAPA	4
3	COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES OPERATIVOS	5
4	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA MATERIA	9
5	CONTENIDOS (SABERES BÁSICOS)	14
6	TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS	16
7	EVALUACIÓN. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	17
8	METODOLOGÍA DIDÁCTICA. SITUACIONES DE APRENDIZAJE E INTEGRACIÓN DE LAS TIC	27
9	MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	29
10	PLAN DE LECTURA	31
11	CONTENIDOS TRANSVERSALES	31
12	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	32
13	MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	33
14	EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE	33
15	PLAN DE MEJORA DE RESULTADOS	34
16	ANEXOS	34

1. REFERENCIA LEGISLATIVA

LEYES ORGÁNICAS

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en su texto modificado por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre y la Ley Orgánica 3/2020 de 29 de diciembre, establece en su artículo 6 cuáles son los elementos del currículo:

- a) Los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa.
- b) Las competencias clave, o capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograrla realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.
- c) Los contenidos, o conjuntos de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias.
- d) Los métodos pedagógicos, que comprende tanto la descripción de las prácticas docentes como la organización del trabajo de los docentes.
- e) Los estándares y resultados de aprendizaje evaluables.
- f) Los criterios de evaluación del grado de adquisición de las competencias y del logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa.

CURRÍCULO Y ORGANIZACIÓN DE LAS ENSEÑANZAS

Estos elementos aparecen concretados en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria de la forma siguiente (artículo 2):

- a) **Objetivos:** logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave.
- b) **Competencias clave:** desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales. Las competencias clave aparecen recogidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica y son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea de 22 de mayo de 2018 relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente.
- c) **Competencias específicas:** desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y por otra, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación.
- d) **Criterios de evaluación:** referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje.

- e) Saberes básicos: conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.
- f) Situaciones de aprendizaje: situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a competencias clave y competencias específicas y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas.

En concreto las competencias específicas, contenidos, los criterios de evaluación, así como su relación con los descriptores de las competencias clave de la presente materia quedan determinados en el DECRETO 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

EVALUACIÓN

Orden 2398/2016, de 22 de julio, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, por la que se regulan determinados aspectos de organización, funcionamiento y evaluación en la ESO. § Decreto 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Orientaciones para la elaboración de las Programaciones Didácticas. Subdirección General de Inspección Educativa. Vicepresidencia, consejería de educación y universidades.

ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DEL CENTRO

Real Decreto 83/1996, de 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.

Real Decreto 132/2010, de 12 de febrero, por el que se establecen los requisitos mínimos de los centros que impartan las enseñanzas del segundo ciclo de la educación infantil, la educación primaria y la educación secundaria.

Orden 457/2023, de 17 de febrero, de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades, por la que se concreta el procedimiento para el ejercicio de la autonomía de los centros docentes que impartan la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad de Madrid.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

Decreto 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Orden 1493/2015, de 22 de mayo, de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte, por la que se regula la evaluación y la promoción de los alumnos con necesidad específica de apoyo educativo, que cursen segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria y Enseñanza Básica Obligatoria,

así como la flexibilización de la duración de las enseñanzas de los alumnos con altas capacidades intelectuales en la Comunidad de Madrid.

Decreto 23/2023 de 22 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado de la CAM.

CONVIVENCIA

Decreto 32/2019, de 9 de abril, del Consejo de Gobierno, por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid, modificado por el Decreto 60/2020, de 29 de julio, del Consejo de Gobierno.

Resolución de 4 de octubre de 2022, de la Viceconsejería de Organización Educativa, por la que se dictan instrucciones a los centros educativos para la aplicación de protocolos de actuación ante cualquier tipo de violencia

2. OBJETIVOS DE ETAPA

Para la programación de la Educación Secundaria Obligatoria, tal y como nos indica la LOE en su artículo 22, apartado 2, su finalidad consiste en “lograr que los alumnos y alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en ellos hábitos de estudio y de trabajo; prepararles para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos”.

De conformidad con el artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura. i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Por lo que el desarrollo de las distintas competencias en nuestra asignatura debe favorecer la consecución de estos objetivos.

3. COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES OPERATIVOS

El Real Decreto 217/2022, en el artículo 2, define las **competencias clave** como “los desempeños considerados imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales”. Ambas inciden en preparar al alumno para su vida tras la escuela.

Además, destacamos que la actual ley incide en la necesidad de propiciar el aprendizaje competencial, autónomo, significativo y reflexivo en todas las materias. Es por eso por lo que en la programación se apostará por el desarrollo de situaciones de aprendizaje que fomenten el aprendizaje significativo y competencial como parte del desarrollo integral del alumnado.

Como nuevo elemento curricular, aparece el **perfil de salida**. Es la piedra angular de la enseñanza secundaria obligatoria, tras la cual se constata el grado de adquisición de las competencias clave

Cada una de las competencias clave va acompañada de una serie de **descriptores**, que desglosan y especifican de qué forma se consigue el aprendizaje de dicha competencia. Estos junto con los Objetivos Generales de Etapa son la base sobre la cual se concretan las **competencias específicas** de cada materia (Real Decreto 217/2022).

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 11.1 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, las ocho competencias clave son las siguientes, junto a los descriptores operativos de cada una que debe alcanzar el alumno al completar la enseñanza básica:

Competencia clave CCL: Competencia en comunicación lingüística.**Descriptorios operativos (RD 217/2022):**

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.

CL5. 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 clave CP: Competencia plurilingüe.**Descriptorios operativos (RD 217/2022):**

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 clave STEM: Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.**Descriptorios operativos (RD 217/2022):**

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 clave CD: Competencia digital.

Descriptorios operativos (RD 217/2022):

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 clave CPSAA: Competencia personal, social y de aprender a aprender.

Descriptorios operativos (RD 217/2022):

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 clave CC: Competencia ciudadana.

Descriptorios operativos (RD 217/2022):

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, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

Competencia clave CE: Competencia emprendedora.

Descriptorios operativos (RD 217/2022):

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 clave CCEC: Competencia en conciencia y expresión culturales.

Descriptorios operativos (RD 217/2022):

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.

4. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA

Las competencias específicas, según el Real Decreto 217/2022, son los desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado y las Competencias clave, y por otra, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación.

Aquí se desarrollan las competencias específicas de Educación Física y se relacionan con los descriptores operativos de las diferentes competencias clave.

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

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que, además de conocer y experimentar, proporcionarán al alumnado un amplio repertorio de herramientas con las que comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud.

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

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

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

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.

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

Para la relación con los demás se deben desarrollar habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físicodeportivas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folclore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico- expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes).

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

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

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: STEM5, CC4, CE1, CE3.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Los criterios de evaluación, según la misma normativa, son los referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje.

Aquí se relacionan los criterios de evaluación asociados a las competencias específicas que anteriormente se desarrollaron:

Competencia específica 1.

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

Competencia específica 2.

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborati-

vo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.

- 2.2. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

Competencia específica 3.

- 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.
- 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

Competencia específica 4.

- 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.
- 4.2. Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.
- 4.3. Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

Competencia específica 5.

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

5. CONTENIDOS (SABERES BÁSICOS)

A. Vida activa y saludable.

- Salud física.
 - Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal. Adecuación de tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales.
 - Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas de consumo. Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta.
 - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación.
 - Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.
 - Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Salud social.
 - Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.).
- 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.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física.
 - Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- Preparación de la práctica motriz.
 - La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores.
 - Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
 - Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
 - Medidas de seguridad en las actividades físicas practicadas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
 - Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer).
 - Protocolo 112.
 - Soporte Vital Básico (SVB).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.

- Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en los 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.
- Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.
 - Integración del esquema corporal.
 - Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- Capacidades condicionales.
 - Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:
 - Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de jabalina, combas o malabares, entre otros.
 - Deportes de red y muro: bádminton o mini tenis.
 - Deportes de invasión: balonmano, *colpbol*, *hockey* o *unihockey*.
- Creatividad motriz.
 - Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

D. Emociones y relaciones sociales.

- Gestión emocional.
 - Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
 - Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices.
- Habilidades sociales.
 - Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.
- Respeto a las reglas.
 - Las reglas de juego como elemento de integración social.
- Identificación y rechazo 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.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.
 - Los juegos y las danzas.
- Usos comunicativos de la corporalidad.
 - Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación: mimo y juego dramático.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
 - Danza aeróbica: variantes, pasos y coreografías básicas.
- Deporte y género.

- Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas.
- Análisis crítico.
- Influencia del deporte en la cultura actual.
 - El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso.
 - Conocimiento y respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica.
 - Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Senderismo.
 - Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Ciclismo urbano.
- 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.
- Consumo responsable.
 - Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Cuidado del entorno durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

6. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

La distribución de los contenidos a lo largo del curso se realizará de la siguiente forma:

Primera evaluación	Condición física Atletismo Ciclismo Colpbol
Segunda evaluación	Bottleball Expresión Corporal Comba
Tercera evaluación	Condición física Balonmano Unihockey Senderismo
Todo el curso	Hábitos saludables Hidratación y nutrición Primeros auxilios

7. EVALUACIÓN. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

EVALUACIONES DURANTE EL CURSO (*evaluación continua*)

A continuación, se especifica en porcentajes el criterio a seguir a la hora de calificar a los alumnos/as. Para dicho cálculo se utilizarán las calificaciones obtenidas a través de los instrumentos de evaluación, de forma que en cada SA se empleen instrumentos que reflejen el nivel de adquisición de las diferentes competencias:

Adquisición de las competencias ligadas al ámbito cognitivo; es decir, a la adquisición de los conocimientos que le permitan practicar actividad física de forma saludable y autónoma.	Adquisición de competencias ligadas al ámbito motriz y de ejecución, que le permitan al alumno/a desenvolverse en diferentes situaciones de práctica deportiva.	Adquisición de competencias ligadas al ámbito de la correcta actitud hacia la práctica de actividad físico-deportiva, de forma autónoma y en un entorno social.
30%	40%	30%

Para valorar las competencias ligadas al ámbito de la correcta actitud hacia la práctica físico-deportiva utilizaremos como instrumento una rúbrica que queda recogida en el anexo I.

También incluimos dentro del anexo II los criterios de calificación que deben cumplir los trabajos y proyectos que presenten los alumnos/as a lo largo del curso.

EVALUACIÓN FINAL

La calificación de la evaluación final ordinaria se calculará mediante media aritmética de la calificación obtenida en cada una de las tres evaluaciones del curso, siempre y cuando el alumno haya alcanzado como mínimo un 5 en dos de ellas. Dicha media se hará con la calificación exacta obtenida en cada trimestre al aplicar los criterios de calificación, y no con la calificación redondeada e informativa que se registra en el boletín trimestral. En caso contrario la calificación será inferior a 5 y el alumno deberá realizar un examen final de recuperación que consistirá en un examen escrito y una batería de pruebas de aptitud física de los contenidos trabajados a lo largo de todo el curso.

La calificación se redondeará desde el ,4 hacia la unidad inferior y desde el ,5 a la superior.

El alumno/a que incumpla la normativa establecida en el RRI referente al comportamiento en una prueba de evaluación, tendrá una calificación de 0 en la misma.

Si un alumno/a falta a clase cuando el resto de sus compañeros realizan una prueba de evaluación, debe justificarlo debidamente al profesor el día de su incorporación. Repetirá dicha prueba ese mismo día o el que el profesor/a estime oportuno para no alterar el ritmo de las clases.

Los alumnos que por situación sanitaria falten de forma justificada a exámenes finales. En caso de que la situación se prolongara o la imposibilidad de asistir persistiera, se habilitarían pruebas, trabajos, tareas y/o exámenes a través del aula virtual.

Será de obligado cumplimiento la entrega al profesor/a de los justificantes médicos que acrediten su circunstancia sanitaria que impide la práctica deportiva en caso necesario.

SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES ANTERIORES

El alumno podrá recuperar las evaluaciones anteriores de la siguiente forma:

- Aspectos relacionados con las competencias de carácter cognitivo. Realización de un examen y/o realización de un proyecto, en el que se valore si el alumno ha asimilado los conceptos no superados en la evaluación correspondiente. Dicha prueba de recuperación se realizará en el mismo trimestre cuando el calendario lo permita, y en caso de no ser posible, en la evaluación posterior. El profesor mantendrá disponible la información en el aula virtual para que el alumno/a, en caso de no haber superado este apartado, pueda consultarla en todo momento.
- Aspectos ligados a la competencia motriz del alumno/a. En cada evaluación se proponen pruebas prácticas en la que se valora el grado de competencia adquirida por el alumno/a. Muchas competencias se trabajan a través de contenidos que tienen elementos transversales y se repiten en sucesivas evaluaciones. Es por ello que en caso de que el /la alumno/a no supere las pruebas de una evaluación, se considerarán recuperadas si en sucesivas pruebas demuestra haber alcanzado la competencia necesaria. Para trabajar y mejorar su nivel de aptitud, el alumno seguirá practicando en clase y en caso necesario podrá pedir material al profesor para practicar fuera del horario de su grupo.

El profesor podrá determinar la repetición de alguna/s de las pruebas si el carácter de las mismas resultara muy diferente a las demás.

- Aspectos relacionados con las competencias que se centran en ámbito de la correcta actitud hacia la práctica de actividad físico-deportiva, de forma autónoma y en un entorno social. Se aplicará la evaluación continua en este aspecto, por lo que, si el alumno mejora su trabajo diario y supera este apartado en las siguientes evaluaciones, se considerará recuperado.

PÉRDIDA DEL DERECHO A EVALUACIÓN CONTINUA

Todo alumno que falta justificada o injustificadamente a un total de clases equivalente a cuatro semanas a lo largo de un mismo curso académico (12 clases), perderá el derecho a la evaluación continua.

Las pruebas y el criterio de calificación a aplica consistirán en:

- Una prueba teórica sobre todos los conceptos dados durante el curso. (50%)
- Batería de pruebas de aptitud física de los contenidos trabajados a lo largo de todo el curso (50%)

RELACIÓN DE CONTENIDOS, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, COMPETENCIAS CLAVE, CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Este cuadro muestra la conexión entre los diferentes elementos del currículo. En la columna de instrumentos de evaluación se especifican aquellos que podrán emplearse

en cada bloque de contenidos para evaluar el nivel de competencia adquirida por el alumno. Dichos instrumentos darán lugar a una calificación que se utilizará conforme a lo que

está establecido en los criterios de calificación de EF.

BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.				
CONTENIDOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Salud física. -Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal. Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales. -Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas de consumo. Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta. -Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. -Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida. 5. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del	CPSAA1, CC1, CE2, CCEC3	1.1,1.2,1.5,1.6	Cuestionarios escritos. Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Pruebas de aptitud física y motriz.
		STEM5, CC4, CE1, CE3	5.1,5.2	

<p>muscular de origen retardado. Salud social. -Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.). 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.</p>	<p>medio natural y urbano.</p>			
--	--------------------------------	--	--	--

BLOQUE B: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.				
CONTENIDOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Elección de la práctica física. -Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, res-peto al rival y motivación.</p> <p>Preparación de la práctica motriz. -La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>Planificación y autorregulación de proyectos motores. -Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p> <p>-Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>Prevención de accidentes en las prácticas motrices. -Medidas de seguridad en las actividades físicas practicadas dentro y fuera del centro escolar.</p> <p>Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. -Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer).</p>	<p>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p> <p>STEM5, CC4, CE1, CE3</p>	<p>1.1,1.2,1,3,1.4,1.5,1.6</p> <p>5.1,5.2</p>	<p>Cuestionarios escritos. Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Pruebas de aptitud física y motriz.</p>

BLOQUE C: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Toma de decisiones. -Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en los 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. -Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p> <p>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.</p> <p>Capacidades condicionales. -Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico.</p>	<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.</p> <p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y</p>	<p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3</p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3</p> <p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>2.1,2.2</p> <p>3.1,3.2,3.3</p> <p>4.1,4,2,4.3</p>	<p>Cuestionarios escritos. Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Pruebas de aptitud física y motriz.</p>

<p>Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: -Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de jabalina, combas o malabares, entre otros. -Deportes de red y muro: bádminton o mini tenis. -Deportes de invasión: balonmano, colpbol, hockey o unihockey. Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>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.</p>			
--	---	--	--	--

BLOQUE D: EMOCIONES Y RELACIONES SOCIALES.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Gestión emocional. -Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. -Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices. Habilidades sociales. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p>	<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones. 4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3 CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>3.1,3.2,3.3 4.1,4.2,4.3</p>	<p>Cuestionarios escritos. Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Registro de resultados por parte del propio alumno. Pruebas de aptitud física y motriz.</p>

<p>Respeto a las reglas. -Las reglas de juego como elemento de integración social. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>	<p>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.</p>			
---	--	--	--	--

BLOQUE E: MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. -Los juegos y las danzas. Usos comunicativos de la corporalidad. -Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación: mimo y juego dramático. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</p>	<p>4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>4.1,4.2,4.3</p>	<p>Pruebas de aptitud física y motriz. Elaboraciones grupales de ejecución/representación motriz. Cuestionarios escritos. Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Hoja de registro de</p>

<p>-Danza aeróbica: variantes, pasos y coreografías básicas. Deporte y género. -Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas. -Análisis crítico. Influencia del deporte en la cultura actual. -El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>	<p>motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>			<p>resultados por parte del propio alumno.</p>
---	---	--	--	--

BLOQUE F: INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.

CONTENIDOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Normas de uso. -Conocimiento y respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica. -Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Senderismo. -Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Ciclismo</p>	<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p>	<p>STEM5, CC4, CE1, CE3</p>	<p>5.1,5.2</p>	<p>Cuestionarios escritos. Proyectos individuales o en grupo. Exposiciones orales. Hoja de registro del trabajo diario en el cuaderno del profesor. Hoja de registro de resultados por parte del propio alumno. Pruebas de aptitud física y motriz.</p>

<p>urbano. 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. Consumo responsable. -Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. -Cuidado del entorno durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>				
--	--	--	--	--

8. METODOLOGÍA DIDÁCTICA. SITUACIONES DE APRENDIZAJE E INTEGRACIÓN DE LAS TIC

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas actividades que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinarios en la medida en que sea posible.

Estas actividades deberán integrar procesos orientados a la adquisición de las competencias y han de enfocarse desde diferentes perspectivas, desde la articulación con elementos plurales como son las distintas opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase, teniendo siempre en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido.

Como ejemplo de actividad, tomando como referencia el citado modelo de enseñanza comprensiva del deporte para su aplicación en el nivel curricular correspondiente a la unidad didáctica, se propone la práctica del juego modificado, incluyendo las variaciones que se consideren oportunas para averiguar el grado de conocimiento y destreza del alumnado (adaptación del espacio, de la meta, del material, del número de jugadores, etc.). En esta actividad deberá atenderse a la conciencia táctica para la apreciación del juego con el propósito de que el alumnado llegue a comprender los aspectos reglamentarios y sus implicaciones, la distribución de espacios y sus posibilidades de interacción, etc.

La finalidad de este modelo de aprendizaje se concreta en la enseñanza de los principios básicos del deporte, situando su práctica en contextos similares a los del juego real, para que el alumnado logre comprender la lógica interna desde la conciencia táctica. Este modelo se justifica, entre otros argumentos, por la necesidad de superar en el aula las limitaciones que impone la enseñanza deportiva profesional, centrada en las habilidades técnicas y que desatiende, de esta manera, los aspectos más lúdicos, beneficiosos y el componente social de la actividad física y del deporte.

La adquisición y el desarrollo de las competencias clave del Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, que se concretan en las competencias específicas de cada materia o ámbito de la etapa, se verán favorecidos por metodologías didácticas que reconozcan al alumnado como agente de su propio aprendizaje. Para ello es imprescindible la implementación de propuestas pedagógicas que, partiendo de los centros de interés de los alumnos y alumnas, les permitan construir el conocimiento con autonomía y creatividad desde sus propios aprendizajes y experiencias. Las situaciones de aprendizaje representan una herramienta eficaz para integrar los elementos curriculares de las distintas materias o ámbitos mediante tareas y **actividades significativas** y relevantes para resolver problemas de manera creativa y cooperativa, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión crítica y la responsabilidad. Para que la adquisición de las competencias sea efectiva, dichas situaciones deben estar bien **contextualizadas** y ser respetuosas con las experiencias del alumnado y sus diferentes formas de comprender la realidad. Asimismo, deben estar compuestas por **tareas complejas** cuya resolución conlleve la construcción de nuevos aprendizajes. Con estas situaciones se busca ofrecer al alumnado la oportunidad de conectar y aplicar lo aprendido en contextos cercanos a la vida real. Así planteadas, las situaciones constituyen

un componente que, alineado con los principios del Diseño universal para el aprendizaje, permite aprender a aprender y sentar las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida, fomentando procesos pedagógicos flexibles y accesibles que se ajusten a las necesidades, las características y los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado. El diseño de estas situaciones debe suponer la **transferencia de los aprendizajes adquiridos** por parte del alumnado, posibilitando la articulación coherente y eficaz de los distintos conocimientos, destrezas y actitudes propios de esta etapa. Las situaciones deben partir del planteamiento de unos objetivos claros y precisos que integren diversos saberes básicos. Además, deben proponer tareas o actividades que favorezcan **diferentes tipos de agrupamientos**, desde el trabajo individual al trabajo en grupos, permitiendo que el alumnado asuma responsabilidades personales y actúe de forma cooperativa en la resolución creativa del reto planteado. Su puesta en práctica debe implicar la producción y la interacción verbal e incluir el uso de recursos auténticos en distintos soportes y formatos, tanto analógicos como digitales. Las situaciones de aprendizaje deben **fomentar aspectos relacionados con el interés común**, la sostenibilidad o la convivencia democrática, esenciales para que el alumnado sea capaz de responder con eficacia a los retos del siglo XXI.

El proceso de enseñanza-aprendizaje ha de plantear situaciones en las que el alumno, partiendo de sus necesidades y conocimientos previos, muestre **interés por seguir evolucionando**, siendo consciente de su potencial y de la responsabilidad que tiene en su propio desarrollo.

Es importante para el profesor, además de conocer el nivel de partida del alumno, establecer el grado de dificultad de los aprendizajes y plantear **situaciones progresivas** que faciliten la adquisición de habilidades. Debemos valorar positivamente el esfuerzo y el grado de mejora individual igual o más que el rendimiento, y establecer un ambiente de seguridad y confianza para establecer una óptima situación de aprendizaje.

Se empleará la transferencia para adquirir nuevos gestos motores, partiendo de lo ya aprendido; por ello es importante activar la estructura cognitiva- motriz, donde el alumno no sea un mero repetidor de modelos, sino “solucionador de problemas”.

La metodología de enseñanza no sólo debe adaptarse a las características de los alumnos, sino de la propia tarea; es por ello que no se puede establecer un solo método válido para cualquier contenido. Es por esto que se utilizarán diferentes métodos; fundamentalmente:

- Descubrimiento guiado: fundamentalmente para el aprendizaje de la táctica deportiva, donde la implicación cognitiva es esencial.
- Resolución de problemas: para contenidos donde la imaginación y la creatividad tengan mucho peso; donde no hay una respuesta única. Por ejemplo, juegos recreativos, expresión corporal...
- Mando directo: para el aprendizaje de elementos técnicos, fundamentalmente de los más complejos o que impliquen un riesgo físico.
- Asignación de tareas: como recurso para organizar al grupo y favorecer en pequeña medida la responsabilidad en el cumplimiento de la tarea.
- Enseñanza recíproca: para desarrollar la capacidad de observación y comprensión de las tareas; así como la implicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El Departamento utilizará el **aula virtual** del centro para proponer actividades y recursos que permitan la consecución de los objetivos de la asignatura. El uso del aula virtual se complementará con las plataformas que la Consejería de Educación autorice para comunicarse.

Los alumnos utilizarán **aplicaciones, infografías y recursos digitales** para realizar los proyectos que se elaboren a lo largo del curso.

También se fomentará el uso de **aplicaciones específicas en la práctica de actividad física**, de forma que el alumnado gane autonomía en la práctica deportiva e integre la utilización de las nuevas tecnologías en la práctica deportiva.

Incluimos un anexo donde figuran las normas de clase. El cumplimiento de las mismas fomenta un adecuado clima de clase y demuestra la consecución de las competencias específicas 1, 3 y 5.

También incluimos como anexo el protocolo a seguir en los desplazamientos y utilización de las instalaciones del polideportivo Alberto Herreros, que en el mismo sentido demuestran un desarrollo de las competencias específicas anteriores.

9. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El Plan Incluyo recoge con carácter general, el análisis de la diversidad del alumnado y la identificación de las barreras de aprendizaje, así como las medidas educativas para atender a la diversidad del alumnado, tanto ordinarias (conjunto del alumnado), como específicas (alumnos con NEE, DEA, AACC, compensatoria, incorporación tardía u otras condiciones personales como salud...).

Dicho Plan Incluyo es un documento Anexo que forma parte de la PGA de 2023-24, de acuerdo con el Decreto 23/2023 de 22 de marzo, del Consejo de Gobierno, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumnado de la CAM.

En el siguiente apartado de concretan las siguientes medidas en relación con las materias concretas de este departamento:

Medidas ordinarias de atención educativa:

- Se plantearán situaciones de aprendizaje diversas y contextualizadas.
- Se impulsarán metodologías variadas y adaptadas a dichas SA.
- Se modificarán los agrupamientos del alumnado.
- Se emplearán recursos y materiales propios de cada SA.
- Los instrumentos de evaluación serán comprensibles para el alumnado.
- Se garantizará el acceso a la información por diferentes canales.

Adaptaciones en el caso de discapacidad física transitoria o permanente.

Solemos encontrarnos con alumnos que por prescripción médica deben permanecer transitoria o permanentemente durante el curso sin realizar actividad física. Debido a la imposibilidad de trabajar directamente los contenidos procedimentales, deberemos trabajarlos de forma indirecta, haciéndoles partícipes de las clases. Las actividades que desarrollarán estos alumnos son las siguientes:

- a. Tomarán nota de las actividades realizadas por el resto; reflexionando sobre las dificultades y circunstancias que se dan en la puesta en práctica por parte de sus compañeros.
- b. Elaborarán un trabajo de ampliación del contenido desarrollado en clase durante el período que no han realizado la práctica.
- c. Participaran como ayudantes del profesor y de sus propios compañeros en las tareas que lo requieran, participando de cerca en el desarrollo de las mismas.

Todo alumno que esté en situación de no poder practicar actividad física deberá presentar un informe médico actualizado, que aporte la mayor información posible para adaptar el trabajo a las necesidades del alumno/a.

Medidas específicas de atención educativa:

Actualmente en nuestro centro aplicamos medidas de atención educativa a:

- Alumnos con NEEs, que llevan una ACI recogida en su expediente académico y programada a principio de curso bajo la supervisión del Departamento de Orientación.
- Realizamos adaptaciones metodológicas en formato, tiempo y lectura en los exámenes de alumnos con DEA.
- Realizamos adaptaciones en caso necesario a los AC.
- Y en caso de necesitar ACI por problemas de salud que hagan insuficientes las medidas ordinarias, se desarrollan las mismas bajo la supervisión del Departamento de Orientación.

Nuestro instituto es un Centro Preferente para alumnos T.E.A. Por este motivo debemos realizar las adaptaciones oportunas para los alumnos con trastorno general del aprendizaje. Tendremos en cuenta para ello las siguientes orientaciones:

- Plantear las clases con la mayor estructuración espacial y temporal posible. Intentar introducir las menores modificaciones posibles, y en caso de hacerlo avisar al alumno previamente.
- Plantearlas actividades de forma que se minimice la posibilidad de error.
- Encadenar las actividades con aprendizajes anteriores.
- Modelado físico.
- Explicar de forma explícita los objetivos que se pretenden. Y Utilizar la enseñanza incidental y contextualizar todo lo posible.
- Buscar alumnos tutores y fomentar el trabajo cooperativo.

- Aprovechar las nuevas tecnologías
- Utilizar apoyos visuales y la ayuda del integrador social.

10. PLAN DE ANIMACIÓN A LA LECTURA

Para el presente curso escolar, hemos establecido las siguientes actuaciones para favorecer el fomento de textos relacionados con la actividad física:

- Búsqueda de documentación acerca de aquellos contenidos que por los que los alumnos muestran mayor interés.
- Profundización en la bibliografía relacionada con el deporte y la actividad física, que complemente las actividades de días especiales, como el día del Autismo o la Semana de la Mujer, que se celebran regularmente en el centro.
- Utilizar el aula virtual para transmitir información y colgar documentos/artículos relacionados con los contenidos de la asignatura.

11. CONTENIDOS TRANSVERSALES

Sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las materias de la etapa, **la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las tecnologías de la información y la comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional** trabajaremos en todas las materias. En nuestro caso se fomenta la expresión en lengua inglesa que es en la que se imparte la asignatura, tanto de forma oral como escrita.

Se fomenta el uso de las nuevas tecnologías como se especifica en el punto 8 de la programación. El emprendimiento y la educación cívica se desarrolla en todos los bloques de contenidos, puesto que se practica actividad física tanto en el entorno urbano como natural, y tanto de forma individual como colectiva, siguiendo las pautas de conducta de la vida en sociedad.

Está incluido también el **fomento de la lectura** en el punto anterior de la programación.

Fomentaremos el desarrollo de los valores que potencien la **igualdad efectiva entre hombres y mujeres y la prevención de la violencia de género, y de los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social**. Asimismo, fomentaremos el aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos, así como de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad y la paz. Evitaremos los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan discriminación. Todas las situaciones de aprendizaje tienen este enfoque inclusivo, siendo el ámbito deportivo un lugar donde se pueden trabajar estos valores de igualdad y respeto ante las diferencias individuales.

Fomentaremos que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. A estos efectos, se promoverá la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para

favorecer una vida activa y saludable. Todas las situaciones de aprendizaje que desarrollan los contenidos de los diferentes bloques fomentan **la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la educación ambiental y para el consumo, la educación vial, los derechos humanos, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.**

En el ámbito de la educación y la seguridad vial, se plantean situaciones de aprendizaje en los distintos desplazamientos que se realizan al polideportivo, así como en actividades extraescolares fuera del centro. De esta forma se mejora de la convivencia y la prevención de los accidentes de tráfico, con el fin de que los alumnos conozcan sus derechos y deberes como usuarios de las vías, en calidad de peatones, viajeros y conductores de bicicletas o vehículos a motor, respeten las normas y señales, y se favorezca la convivencia, la tolerancia, la prudencia, el autocontrol, el diálogo y la empatía con actuaciones adecuadas con el fin de prevenir los accidentes de tráfico y sus secuelas.

Están incluidas también dentro de los saberes básicos tanto estrategias para la prevención de accidentes como la actuación ante los mismos.

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Dentro de este apartado, intentamos ayudar a reforzar los objetivos y contenidos del área, sobre todo los relacionados con el medio natural.

Para el presente curso planteamos las siguientes actividades:

- **Senderismo**
 - Fecha: Primer trimestre
 - Lugar: Ciclismo por la Vía Verde del Tajuña

- **Deporte de Orientación**
 - Fecha: Tercer trimestre
 - Lugar: Senderismo en la Sierra de Madrid

Otras actividades complementarias que ha programado el Departamento son las siguientes:

- Ligas en los recreos:
 - Baloncesto.
 - Fútbol.
 - Voleibol.

- Ping-pong en el tiempo de recreo.

- Talleres relacionados con los saberes básicos: malabares, combas, tenis de mesa, baile y ritmo, deportes alternativos...

- Colaboración con el Proyecto de Escuelas Embajadoras:
 - 1º ESO Programa Eurovelo sobre ciclismo en el primer trimestre.
 - 3º ESO Danzas y juegos populares en Europa en el tercer trimestre.

- Día contra la violencia de género (en noviembre)
- Semana de la No Violencia (20-24 noviembre)
- Semana por los Derechos Humanos y la Diversidad funcional (11-15 diciembre)
- Mercadillo solidario y Día de la Mujer (4-8 de marzo)
- Día del Autismo (5 de abril)
- Día del libro (23 de abril)

13. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

ESPACIOS

El centro dispone de:

- Un gimnasio de aproximadamente 40x20m.
- Una pista de fútbol sala.
- Una pista de baloncesto.
- Una pista de voleibol.
- En caso de lluvia el salón de actos.

MATERIAL

El Departamento de EF no utiliza libro de texto. Toda la documentación necesaria la ponemos a disposición del alumno/a en el aula virtual del centro. En el caso de aquellos alumnos que presentan problemas para utilizar dicha información, se la facilitamos por escrito.

Contamos con material deportivo para desarrollar los bloques de contenido que están concretados en la programación. Se trata de material que se revisa y repone en caso necesario de forma anual, utilizando la dotación que para tal efecto dispone el centro.

Los profesores contamos con un portátil, equipo de música y proyector para desarrollar nuestra labor.

El departamento dispone de un dossier de documentos con actividades que los alumnos pueden realizar ante una ausencia inesperada del profesor (se encuentra en Jefatura de Estudios para las situaciones que requieran de su uso). En caso de que la ausencia pueda preverse con antelación, el profesor dejará una actividad más concreta para los contenidos que se estén trabajando en ese momento.

14. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Para evaluar la práctica docente establecemos cuatro indicadores de logro.

1. Valoración de los resultados académicos. Mantener el índice de aprobados/suspensos en +- 5% con respecto al curso anterior.

Entendiendo como valoración positiva la no desviación de los resultados académicos en más de dos puntos con respecto a las calificaciones de los alumnos de la zona. Para ello analizaremos los datos que se entregan al curso siguiente a cada centro con los datos de resultados académicos de la Comunidad de Madrid y de la Dirección de Área Territorial a la que pertenece nuestro centro.

2. Cumplimiento de la programación. Impartiendo al menos un 90% de las actividades programadas.

Cuyo análisis se realiza periódicamente en las reuniones de departamento, y se recoge en la memoria anual del departamento.

3. Autoevaluación de la práctica docente. Recogiendo datos en las propuestas de mejora.

Que se realiza trimestralmente, con propuestas de mejora de cara al trimestre siguiente y se contempla en las actas del departamento.

4. Valoración de la práctica docente realizada por los alumnos. Manteniendo los resultados del curso anterior en un +-10%

Realizada a través de un cuestionario que se entregará a los alumnos a final de curso. Dicho cuestionario se adjunta como Anexo V.

15.PLAN DE MEJORA.

16. ANEXOS.

15. PLAN DE MEJORA (FORMATO PAS)

<u>ÁREA DE MEJORA:</u> PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA									
OBJETIVOS:				INDICADORES DE LOGRO:					
1	MEJORAR EL ÍNDICE DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS ALUMNAS DEL CENTRO			1	AUMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE LAS ALUMNAS EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS PROPUESTAS EN LOS RECREOS.				
ACTUACIONES:		1	PASAR UN CUESTIONARIO SOBRE LAS ACTIVIDADES DE INTERÉS PARA LAS ALUMNAS.						
		2	PLANTEAR ALTERNATIVAS A LAS ACTIVIDADES YA EXISTENTES QUE RECOJAN EL INTERÉS DE LAS ALUMNAS.						
		3	ORGANIZAR Y PONER EN PRÁCTICAS DICHAS PROPUESTAS.						
		4	SEGUIMIENTO DE LA PRÁCTICA DE FORMA AUTÓNOMA POR PARTE DE LAS ALUMNAS.						
<u>TAREAS POR cada ACTUACIÓN</u>			<u>TEMPORALIZACIÓN</u>	<u>RESPONSABLES</u>	<u>INDICADOR DE SEGUIMIENTO</u>	<u>RESPONSABLE CUMPLIMIENTO</u>	<u>RESULTADO TAREA POR TRIMESTRES</u>		
							T.1	T.2	T.3
Act. Nº: 1	Cada profesor pasa cuestionario de interés en sus grupos.		Octubre	Todos los profesores		Todos los profesores.			
Act. Nº: 2	Hacer propuestas de actuación.		1-15 Noviembre	Todos los profesores		Todos los profesores			
Act. Nº: 3	Organizar actividades en los recreos de interés para las alumnas.		Noviembre-Diciembre	Todos los profesores		Todos los profesores			
Act. Nº: 4	Seguimiento de las actividades que ya realizarán de forma autónoma las alumnas.		Resto del curso.	Todos los profesores		Todos los profesores			

ANEXO I

Alumno/a	Semana 1 y 2					Semana 3 y 4					Semana 5 y 6					Semana 7 y 8					Semana 9 y 10					Semana 11 y 12					Calificación			
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				

INDICADORES:

NÚMERO	INDICADOR
1	El/la alumno/a mantiene la atención en las propuestas y atiende en las explicaciones.
2	El/la alumno/a trae la indumentaria adecuada, y cumple las normas de higiene y hábitos trabajados en clase.
3	El/la alumno/a trata con respeto el material y colabora en el desarrollo de la clase.
4	El/la alumno/a aprovecha el tiempo de práctica, manteniéndose activo y con la intensidad adecuada en las actividades propuestas.
5	El/la alumno/a interactúa de forma positiva en las actividades que se realizan en parejas/grupo.

Cada criterio tiene un valor máximo de 2 puntos sobre 10. La calificación final del trimestre será la media de las calificaciones acumuladas de forma semanal.

OTRA ALTERNATIVA EN LUGAR DE APLICAR EL ANEXO ANTERIOR SERÍA LA SIGUIENTE:

Trabajo diario en clase									
Semana 18-22 septiembre					Registro anecdótico	Semana 18-22 septiembre	Semana 25-29 septiembre	Semana 2-6 octubre	
Mantiene la atención	Indumentaria e higiene	Respeto material, profe, grupo	Aprovechamiento tiempo de práctica	Interacción actividades					
1	✓ ✗	🧼 ✗	⚠️ 🤝 🗑️	⬆️ ⬆️	😊 😐 😞 😡				
2									
3									
4									
5									

Cada semana se realiza un registro de cada uno de los indicadores a través de los iconos que se muestran en la imagen y, además, se anota cualquier otra conducta destacable en el registro anecdótico. Cada indicador se valora sobre 10 y la calificación semanal se obtiene a partir de la media de los cinco indicadores. Asimismo, la calificación final del trimestre se obtiene de la media de las calificaciones semanales

ANEXO II**Indicadores para evaluar los proyectos y trabajos presentados en EF**

Aspecto	Máximo 2 puntos por indicador
Contenido	El contenido está claramente relacionado con el tema, proporciona ejemplos interesantes y contempla los puntos establecidos por el profesor/a.
Organización	Cuenta con índice y numeración de páginas. Su extensión se adecúa a la establecida por el profesor.
Presentación y redacción	Escrito a mano por el propio alumno/a, con letra claramente legible y expresado correctamente.
Ilustraciones y referencias	Los diagramas e ilustraciones son ordenados, precisos y apoyan al entendimiento del tema.
Bibliografía	Al final del mismo quedan especificadas las fuentes de información que se han consultado.

ANEXO IIIP.E. LESSONS RULESI.E.S. EL CARRASCAL**Attendance:**

14. Anyone who misses more than 12 lessons of P.E. all over the year will lose continuous assessment. In that case, they would have to sit for the final exam in June.
15. Any absence must be justified correctly the following day. If a student is late they must justify it and if it happens repeatedly it could affect to their mark.

**Participation:**

- a) Everybody must take part in all the exercises proposed by the teacher.
- b) Nobody is allowed to leave the class with no permission.
- c) Tracksuit and trainers are compulsory despite an injury or illness.
- d) Students will be allowed to not participate in class as long as they give the teacher a note explaining reasons from their doctor. If a student cannot participate for a long period of time the teacher will give them a different assignment.
- e) The students must take notes if they do not participate whatever circumstance.

Attitude:

- f) Respect towards your classmates, your teacher and the equipment is essential to achieve P.E. goals.
- g) If we are able to create a comfortable environment we will enjoy our lessons.
- h) Students must overcome their performance all over the year, so they must work as hard as they can.

**Clothes and footwear:**

1. Those students who do not wear a tracksuit and trainers will receive a negative mark. They cannot take part in the lesson and the teacher will give them a different assignment.
2. Long hair students must comb their hair in a ponytail.
3. Rings, earrings, necklaces or whatever which can be a risk for students are forbidden. Caps are permitted only when the weather conditions make it necessary.
4. In no case, a student can make use of mobile-phones or other gadgets.
5. It is not allowed to wear anything in your pockets.
6. All the students must leave their backpack where the teacher tells them.

Healthy Diet and hygiene regulations:

- It is very important to have breakfast before doing sport in order to avoid feeling sick or dizzy.
- Eating a chewing gum or any other kind of sweets is completely forbidden during the lesson.
- It will be taken into account as a positive conduct if you change your t-shirt and socks after the class.
- If you need to go to the toilets, do it at the beginning or at the end of the lesson.

**Homework:**

- ✓ It is extremely important to finish your homework and worksheet before the deadline. It will be taken into account in your final mark.

Diary:

- ✓ Student must bring their diary to the gym when the teacher asks for it.

ANEXO IV**PROTOCOLO ESPECÍFICO POLIDEPORTIVO ALBERTO HERREROS**

- Pautas a seguir por parte de los alumnos:
 - ✓ A primera hora esperarán fuera del polideportivo guardando siempre la distancia de seguridad y con la mascarilla puesta.
 - ✓ Entrarán en orden cuando el profesor/a les indique.
 - ✓ Se sentarán y/o dejarán sus pertenencias en uno de los asientos de las gradas.
 - ✓ Los vestuarios se utilizarán previa petición de permiso al profesor/a y de uno en uno. La instalación cuenta con personal de limpieza que se encarga de mantener los mismos en condiciones higiénicas de seguridad.
 - ✓ Tanto a la ida como a la vuelta, según el horario asignado al grupo, durante el desplazamiento los alumnos irán siempre en fila de 2.
 - ✓ Los alumnos que deban hacer uso de la ruta escolar al terminar la clase, serán recogidos en el polideportivo. En caso de cualquier contingencia volverán al centro acompañados por el profesor/a.
 - ✓ Si los alumnos llegan con retraso a la instalación, deben entrar hasta la pista cubierta para comprobar que allí se encuentra el profesor con sus compañeros. Si por algún motivo no se encontrara allí el grupo, deberá dirigirse al centro directamente.

- Protocolo ante la ausencia de profesor:
 - ✓ En caso de ausencia prevista, el profesor/a correspondiente informará a Jefatura de Estudios con antelación y dejará trabajo para ese grupo. En los grupos que reciben clase a 1ª hora el profesor enviará un mensaje a las familias, vía Roble, informando de que los alumnos deben ir al IES a primera hora y no al polideportivo.
 - ✓ En el caso de ausencia imprevista de los profesores de 1ª hora, éstos informarán lo antes posible a Jefatura de Estudios para que un profesor del centro acuda a la instalación y acompañe a los alumnos al instituto.

ANEXO V**CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN SOBRE LA PRÁCTICA DOCENTE
DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Edad: _____

Curso: _____

Aquí se presentan una serie de cuestiones relativas a la actividad del profesor/a y la asignatura de Educación física _____. Tu colaboración es necesaria para mejorar nuestra asignatura en años sucesivos. Por favor, señala en la escala de respuesta su grado de acuerdo con cada una de las afirmaciones que se presentan, teniendo en cuenta que “1” significa “totalmente en desacuerdo” y “10” “totalmente de acuerdo”.

	Totalmente en desacuerdo										Totalmente de acuerdo										
VALORACIÓN DEL PROFESOR/A																					
1. El profesor/a domina la materia.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. Explica con claridad y resalta los contenidos importantes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. Se interesa por el grado de comprensión de sus explicaciones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. El profesor/a es puntual.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. El profesor/a asiste siempre a clase.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. El profesor/a controla la disciplina del grupo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. El profesor/a trata con respeto a los alumnos.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8. Estoy satisfecho con la labor del profesor/a.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
METODOLOGÍA																					
9. Ha utilizado variedad de material: (medios audiovisuales, material deportivo...), que han facilitado el aprendizaje.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10. Ha utilizado distintos planteamientos en clase (trabajos en grupo, por parejas, trabajo individual, etc.) que han facilitado el aprendizaje	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11. Fomenta un clima de trabajo y participación.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
12. Propicia una comunicación fluida y espontánea	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
13. Motiva a los alumnos/as para que se interesen por el curso.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
CONTENIDOS																					
14. En qué grado te han gustado las actividades deportivas realizadas durante el curso.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
15. Valora el grado de dificultad de los contenidos trabajados.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
EVALUACIÓN																					
16. El profesor/a ha dejado claro cómo va a evaluar la asignatura.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
17. El profesor/a ha cumplido con la forma de evaluar que anunció.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
18. Se han cumplido mis expectativas con respecto al curso.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
19. Adecuación de la documentación proporcionada.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
20. Condiciones ambientales (aula, gimnasio, pistas, recursos materiales)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Sugerencias para mejorar la asignatura: