

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA**MATERIA de ESO: SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA RESPONSABLE****ÍNDICE**

1. REFERENCIA LEGISLATIVA	2
2. OBJETIVOS DE ETAPA	3
3. COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES OPERATIVOS	4
4. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA MATERIA	8
5. CONTENIDOS (SABERES BÁSICOS)	9
6. TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS	10
5. EVALUACIÓN. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	11
7. METODOLOGÍA DIDÁCTICA. SITUACIONES DE APRENDIZAJE Y INTEGRACIÓN DE LAS TIC	14
8. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	16
9. PLAN DE LECTURA	18
10. CONTENIDOS TRANSVERSALES	18
11. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	19
12. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	19
13. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE	20
12. ANEXOS	20

1. REFERENCIA LEGISLATIVA

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.

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.

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en su artículo 24.3 establece que, en el conjunto de los tres primeros cursos de la Educación Secundaria Obligatoria, los alumnos cursarán alguna materia optativa, que también podrá configurarse como un trabajo monográfico o un proyecto interdisciplinar o de colaboración con un servicio a la comunidad.

Asimismo, en su artículo 25, establece que los alumnos del cuarto curso de la Educación Secundaria Obligatoria podrán cursar una o más materias optativas de acuerdo con el marco que establezcan las Administraciones educativas, que tendrá en cuenta, en su caso, la continuidad de las materias a las que se refiere el artículo 24.3. Estas materias podrán configurarse como un trabajo monográfico o un proyecto de colaboración con un servicio a la comunidad. 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, recoge este mismo contenido de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, en sus artículos 8.4 y 9.3.

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, dedica su artículo 9 a las materias optativas. En este artículo concreta aquellas materias optativas que para cada curso, obligatoriamente, formarán parte de la oferta de todos los centros docentes que impartan la Educación Secundaria Obligatoria. Asimismo, establece el marco legal para el desarrollo de la materia optativa de proyecto y, entre otros aspectos, determina que el titular de la consejería competente en materia de Educación podrá ampliar el catálogo de materias optativas que los centros podrán incorporar en su oferta educativa.

2. OBJETIVOS DE ETAPA

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

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos 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 los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, 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. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- 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 las demás personas, 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, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreiciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

3.COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES OPERATIVOS

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.

Descriptores 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 fundamentalmente 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, ecodpendencia 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 EVALUACIÓN DE LA MATERIA

En este cuadro se exponen las competencias específicas de la materia que están ligadas a las del área de EF y su conexión con los descriptores del perfil de salida.

COMPETENCIA ESPECÍFICA	DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA
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.	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del perfil de salida: CCL3, STEM 2, STEM 5, CD 4, CPSAA2 y CPSAA 4
4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: 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.	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1, CE3

CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

En relación a la competencia específica 1:

1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, incorporando como hábitos las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.5. Consolidar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando y controlando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

En relación a la competencia específica 4:

4.2. Consolidar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.

En relación a la competencia específica 5:

5.1. Intervenir y planificar actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Diseñar, organizar y colaborar en la dirección de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

5.CONTENIDOS (SABERES BÁSICOS)

Bloque 1: Vida activa.

- Recomendaciones para llevar una vida activa.
- Registro de actividad física y test saludables.
- Estrategias para aumentar la actividad física diaria.

Bloque 2: Entrenamiento saludable.

- Identificación de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Test saludables para la autoevaluación.
- Elaboración de propuestas prácticas.

Bloque 3: Hábitos nutricionales y etiquetado de alimentos.

- Análisis de hábitos nutricionales nocivos en la adolescencia.
- Identificación de los nutrientes e ingredientes de los alimentos.
- Propuestas prácticas e implementación de hábitos nutricionales.

Bloque 4: Nutrición y suplementación deportiva.

- Relación entre nutrientes y objetivos concretos en el deporte.
- Ejemplificación y justificación para la incorporación de determinados alimentos al consumo.
- Conocimiento y diferenciación de los principales suplementos deportivos.

Bloque 5: Prevención y tratamiento de lesiones.

- Distinción entre diferentes lesiones deportivas: contusiones, esguinces, contracturas, roturas musculares.
- Mecanismos lesionales y prevención de los mismos.
- Fundamentación básica de la readaptación deportiva.

Bloque 6: salud y entorno

- Actividades que promueven salud en el entorno: instalaciones, oferta y demanda
- Análisis del entorno. Posibilidades y aspectos de mejora
- Experimentación y vivencia de actividades del entorno

Bloque 7: Biorritmos y sueño / cerebro y rendimiento cognitivo.

- Sincronización y ritmos circadianos.
- Higiene y protocolos del sueño y factores que influyen en el descanso.
- Autoevaluación y test saludables.
- Funcionamiento del cerebro.
- Importancia de la atención, concentración y memoria.
- Pautas, hábitos de organización y planificación para la mejora del rendimiento.
- Relación entre actividad física y rendimiento cognitivo.

Bloque 7: Salud y naturaleza.

- Beneficios de exposición a la naturaleza: sol, frío, baños de bosque.
- Conocimiento del entorno y reflexión crítica sobre las actividades físicas en el medio natural.
- Preservación del entorno natural.

Bloque 9: Envejecimiento saludable.

- Efectos en el organismo de sustancias nocivas: alcohol, tabaco, bebidas energéticas
- Influencia del consumo en la sociedad

6. TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS

EVALUACIONES	Situaciones de Aprendizaje	Nº sesiones por SA
1ª Evaluación	<u>SA1 : Vida activa.</u>	10
	<u>SA2: Entrenamiento saludable.</u>	10
	<u>SA3: Hábitos nutricionales y etiquetado de alimentos.</u>	10
2ª Evaluación	<u>SA4 : Nutrición y suplementación deportiva.</u>	7
	<u>SA 5: Prevención y tratamiento de lesiones.</u>	8
	<u>SA 6: Salud y entorno</u>	7

3ª Evaluación	<u>SA 7: Biorritmos y sueño / cerebro y rendimiento cognitivo.</u>	7
	<u>SA 7: Salud y naturaleza.</u>	7
	<u>SA 8: Envejecimiento saludable.</u>	7

7. EVALUACIÓN. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

a. EVALUACIÓN DURANTE EL CURSO

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 trabajo diario, participación en las actividades semanales y entrega de las mismas de manera activa	Adquisición de competencias ligadas al ámbito de la investigación acerca de los contenidos tratados: búsqueda, análisis, selección, síntesis y exposición
50%	50%

Para valorar las competencias ligadas al ámbito de la correcta actitud hacia la práctica físico-deportiva y trabajo diario 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.

b. 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 trabajo final de recuperación que consistirá en la elaboración una investigación sobre los contenidos

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.

c. EVALUACIÓN DE PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

No existen alumnos en esta situación al ser una asignatura de nueva creación.

d. 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 que realizará a final de curso consistirán en:

- Un trabajo de investigación acerca de los contenidos
- Batería de actividades teórico-prácticas

Con el siguiente criterio de calificación:

- Trabajo de investigación (50 %)
- Batería de actividades teórico-prácticas (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.

QUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.				
CONTENIDOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<u>Bloque 1: Vida activa.</u>	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias	CCL3, STEM 2, STEM 5, CD 4, CPSAA2 y CPSAA 4	1.6	Registro de anécdotas Pruebas prácticas Trabajos de Investigación Rúbricas
<u>Bloque 2: Entrenamiento saludable.</u>			1.6	
<u>Bloque 3: Hábitos nutricionales y etiquetado de alimentos.</u>			1.2	
<u>Bloque 4: Nutrición y suplementación deportiva.</u>		4.2	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	
<u>Bloque 5: Prevención y tratamiento de lesiones.</u>		1.3		
<u>Bloque 6: salud y entorno</u>		5.1 5.2	STEM5, CC4, CE1, CE3	
<u>SA 7: Biorritmos y sueño / cerebro y rendimiento cognitivo.</u>		1.5		
<u>SA 8: Salud y naturaleza.</u>				

<u>SA 9: Envejecimiento saludable.</u>	5		5.1 y 5.2 1.5	
--	---	--	----------------------	--

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

Las situaciones de aprendizaje estarán **basadas en la experimentación** por parte del alumnado de los contenidos que se van a tratar. De forma que se alternan propuestas basadas en la búsqueda de fundamentación teórica con la puesta en práctica de las mismas en el contexto educativo.

Se fomentará **la investigación y el análisis de la información** de forma que se facilite un **espíritu crítico** para valorar las prácticas responsables y orientadas a la salud en relación a la actividad física.

*Se trabajará fundamentalmente en **pequeños grupos**, para desarrollar la capacidad de organización y mejorar la convivencia. Los alumnos serán **protagonistas en la elaboración de su proyecto y expondrán su creación**. De esta forma se trabajará no sólo la expresión oral y escrita, sino también la argumentación y defensa del proyecto.*

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.

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 se 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 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

Se proponen las siguientes actividades de carácter complementario durante el curso:

- Efemérides como el día de la actividad física (6 abril) y de la salud (7 abril), a través de la elaboración de trípticos, carteles y exposiciones, dotando de un carácter transversal los contenidos trabajados e implicando al alumnado en los mismos

Se propone una actividad extraescolar en el segundo trimestre, a un centro deportivo municipal de Arganda o de Madrid, con el motivo de conocer su funcionamiento y el impacto de la oferta de actividad física y salud en un contexto real.

13. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Recursos didácticos y uso de las TIC

- Aula virtual: se utilizará como herramienta para compartir contenidos, comunicación con el docente o la entrega de proyectos.
- Aplicaciones: se recomendará al alumnado el uso de diferentes aplicaciones en ordenador y smartphone de manera extraescolar para implementar las diferentes propuestas prácticas.
- Uso de buscadores: se trata de unos de los principales recursos para la búsqueda e investigación con el fin de encontrar evidencias científicas de los temas planteados.

Recursos materiales

- El uso de materiales deportivos en las propuestas prácticas en el convencional de la materia de Educación Física.
- Recursos tecnológicos como ordenadores portátiles para la búsqueda e investigación.
- Libros/revistas/publicaciones relacionadas con los contenidos.

Instalaciones

Dado el carácter teórico-práctico de la asignatura, requiere de un aula para las sesiones de carácter teórico para la proyección de contenidos y trabajo en grupos. Las sesiones prácticas se desarrollan en espacios variados como el patio, gimnasio, salón de actos o la dehesa.

14. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Para evaluar la práctica docente establecemos cuatro indicadores de logro.

- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ Valoración de la práctica docente realizada por los alumnos. Manteniendo los resultados del curso anterior en un +/-10%. Se realiza a través de un cuestionario.

15. ANEXOS

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.

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.

