

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

1º de ESO, 3º de ESO Y 1º de BACHILLERATO (LOMLOE)

CURSO: 2023/24



En este documento, todas las referencias en las que se usa la forma de masculino genérico deben entenderse aplicables indistintamente a mujeres y hombres. (Plan de igualdad).

## Contenido

1.	COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO .....	3
2.	PROPUESTAS DE MEJORA incluidas en la memoria del curso 2022/2023 .....	4
3.	la Educación Física en la LOMLOE .....	6
4.	Fines, principios pedagógicos y objetivos de la ESO LOMLOE .....	8
5.	PERFIL DE SALIDA, COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES OPERATIVOS .....	11
6.	EDUCACIÓN FÍSICA. SABERES BÁSICOS .....	27
7.	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA .....	30
8.	CURSO DE 1º DE ESO .....	35
	Criterios de evaluación de las competencias específicas .....	35
	Saberes básicos.....	36
	Secuenciación de Unidades Didácticas. ....	39
9.	CURSO 3º DE ESO. Criterios de evaluación de las competencias y Saberes básicos .....	40
	Secuenciación de Unidades Didácticas. ....	45
10.	PRIMERO DE BACHILLERATO .....	46
11.	METODOLOGÍA. SITUACIONES DE APRENDIZAJE (concreción de los métodos pedagógicos y didácticos) ....	59
12.	MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS .....	65
13.	PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	66
14.	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN .....	67
15.	MEDIDAS DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES .....	75
16.	MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....	76
	ADAPTACIONES CURRICULARES .....	77
17.	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES .....	80
18.	ELEMENTOS TRANSVERSALES.....	82
19.	CONCRECCIÓN DE PLANES, PROYECTOS Y PROGRAMAS.....	85
20.	INDICADORES DE LOGRO .....	86

## 1. Composición del departamento

Rodrigo Rossi Robledo: Profesor interino, con jornada completa en el centro.

Miguel Sainz Gutiérrez: Profesor interino. Jefe de departamento en el Centro.

### DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS Y CURSOS

-Rodrigo imparte clases a los grupos: 1º ESO a y b, 2º ESO c y d, 4º ESO a y b y 1º de Bachillerato.

- Miguel imparte clases a los grupos de 1º ESO c y d, 2º ESO a y b, 3º ESO Y 4º ESO c.

### REUNIÓN DEL DEPARTAMENTO

-La reunión del Departamento tiene lugar los martes a las 12,35.

-La reunión de la Comisión de Coordinación Pedagógica tiene lugar los Jueves a las 9,20.

## 2. Propuestas de mejora incluidas en la memoria del curso 2022/2023

Proponemos mejorar las instalaciones deportivas en general.

No vamos a insistir como siempre, en que se nos deje utilizar puntualmente nuestro pabellón, el interior, pero es una verdadera lástima no poder utilizarlo en momentos concretos y para contenidos muy específicos y poder así minimizar los efectos negativos de las múltiples coincidencias de horario que hacen imposible impartir la materia adecuadamente.

Como sabemos que nuestra ubicación es el pabellón exterior, Proponemos que mejore la limpieza y que se busque una solución al suelo del pabellón. Patina y hay continuas caídas, riesgos innecesarios para los alumnos, sin olvidar todas las esquinas de hormigón sin ninguna protección.

Que se habilite un almacén para guardar nuestro material, (ahora sólo disponemos de un “hueco sin luz” donde apenas cabe nada). **Que se nos consulte** a la hora de instalar/comprar material por parte del ayuntamiento y/o de la consejería. El curso anterior se instalaron 2 canastas de baloncesto de muy poca utilidad (ni siquiera para las actividades de la tarde). Hubiera sido más barato y sobre todo más práctico instalar cuatro canastas sencillas a lo ancho del pabellón.

Que se arreglen las pistas exteriores, hace muchos años había una cuerda de atletismo de 200 metros, bien acondicionada, un foso de salto de longitud, en campo de fútbol-sala y un campo de baloncesto. Con los distintos cambios, lo hemos perdido, quizás por falta de entendimiento entre la consejería/ ayuntamiento... en cualquier caso por razones que nos son ajenas y que francamente desconocemos, pero sí interesa a los alumnos. Añadir que en la pista exterior, además hay cristales, excrementos de perros...en definitiva una situación de abandono que se debería solucionar.

**Es imprescindible que no coincidamos dos grupos de nuestro instituto en la misma hora.**

También tener una reunión con los profesores de Educación Física del colegio o con su jefe de estudios y/o su director, para tratar de minimizar las horas de uso del pabellón por parte del colegio.

Ya a nivel más general, **que se asfalte al aparcamiento.** Los alumnos llegan mojados a su clase y además , llevan barro y piedras al pabellón lo que ensucia mucho el suelo haciéndolo muy peligroso.

### 3. la Educación Física en la LOMLOE

la **Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior** y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el **alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices**. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de la etapa, han concretado el marco de actuación para definir la serie de **competencias específicas** de esta materia. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la educación física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud.

La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz.

El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que podrán convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en la sociedad actual, así como sus implicaciones en el ámbito económico, político, social y de la salud como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.

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

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia será

evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los **criterios de evaluación y los saberes básicos** permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las **situaciones de aprendizaje** a lo largo de la etapa.

Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en **seis bloques**. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de aprendizaje exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias.

El bloque titulado «**Vida activa y saludable**» aborda los tres componentes de la salud –física, mental y social– a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando los comportamientos antisociales, discriminatorios o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

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

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

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

El bloque «**Manifestaciones de la cultura motriz**» engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

Y, por último, el bloque «**Interacción eficiente y sostenible con el entorno**» incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

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

## 4. Fines, principios pedagógicos y objetivos de la ESO LOMLOE

### Fines.

La finalidad de la Educación Secundaria Obligatoria consiste en lograr que los alumnos y alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico-tecnológico y motor; desarrollar y consolidar los hábitos de estudio y de trabajo, así como hábitos de vida saludables, preparándolos para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral; y formarlos para el ejercicio de sus derechos y obligaciones de la vida como ciudadanos y ciudadanas

### Principios pedagógicos.

1. Los centros elaborarán sus propuestas pedagógicas para todo el alumnado de esta etapa atendiendo a su diversidad. Asimismo, arbitrarán métodos que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos y promuevan el trabajo en equipo.
2. Las administraciones educativas determinarán las condiciones específicas en que podrá configurarse una oferta organizada por ámbitos y dirigida a todo el alumnado o al alumno o alumna para quienes se considere que su avance se puede ver beneficiado de este modo.
3. En esta etapa se prestará una atención especial a la adquisición y el desarrollo de las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica y se fomentará la correcta expresión oral y escrita y el uso de las matemáticas. A fin de promover el hábito de la lectura, se dedicará un tiempo a la misma en la práctica docente de todas las materias.
4. Para fomentar la integración de las competencias trabajadas, se dedicará un tiempo del horario lectivo a la realización de proyectos significativos y relevantes y a la resolución colaborativa de problemas, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión y la responsabilidad.
5. Sin perjuicio de su tratamiento específico, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la igualdad de género y la creatividad se trabajarán en todas las materias. En todo caso, se fomentarán de manera transversal la educación para la salud, incluida la afectivo- sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.
6. Las lenguas oficiales se utilizarán solo como apoyo en el proceso de aprendizaje de las lenguas extranjeras. En dicho proceso se priorizarán la comprensión, la expresión y la interacción oral.
7. Las administraciones educativas establecerán las condiciones que permitan que, en los primeros cursos de la etapa, los profesores con la debida cualificación impartan más de una materia al mismo grupo de alumnos y alumnas.
8. Corresponde a las administraciones educativas promover las medidas necesarias para que la tutoría personal del alumnado y la orientación educativa, psicopedagógica y profesional, constituyan un elemento fundamental en la ordenación de esta etapa.
9. De igual modo, corresponde a las administraciones educativas regular soluciones específicas para la atención



de aquellos alumnos y alumnas que manifiesten dificultades especiales de aprendizaje o de integración en la actividad ordinaria de los centros, de los alumnos y alumnas de alta capacidad intelectual y de los alumnos y alumnas con discapacidad.

## Objetivos de la ESO.

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas 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.

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.

j) 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.

k) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

## 5. Perfil de salida, competencias clave y los descriptores operativos

### Perfil de salida

El Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica es la herramienta en la que se concretan los principios y los fines del sistema educativo español referidos a dicho periodo. El Perfil identifica y define, en conexión con los retos del siglo XXI, las competencias clave que se espera que los alumnos y alumnas hayan desarrollado al completar esta fase de su itinerario formativo.

El referente de partida para definir las competencias recogidas en el Perfil de salida ha sido la Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 de mayo de 2018, relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente

- **Desarrollar una actitud responsable a partir de la toma de conciencia de la degradación del medioambiente y del maltrato animal basada en el conocimiento de las causas que los provocan, agravan o mejoran, desde una visión sistémica, tanto local como global.**
- **Identificar los diferentes aspectos relacionados con el consumo responsable, valorando sus repercusiones sobre el bien individual y el común, juzgando críticamente las necesidades y los excesos y ejerciendo un control social frente a la vulneración de sus derechos.**
- **Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.**
- **Desarrollar un espíritu crítico, empático y proactivo para detectar situaciones de inequidad y exclusión a partir de la comprensión de las causas complejas que las originan.**
- **Entender los conflictos como elementos connaturales a la vida en sociedad que deben resolverse de manera pacífica.**
- **Analizar de manera crítica y aprovechar las oportunidades de todo tipo que ofrece la sociedad actual, en particular las de la cultura en la era digital, evaluando sus beneficios y riesgos y haciendo un uso ético y responsable que contribuya a la mejora de la calidad de vida personal y colectiva.**
- **Aceptar la incertidumbre como una oportunidad para articular respuestas más creativas, aprendiendo a manejar la ansiedad que puede llevar aparejada.**
- **Cooperar y convivir en sociedades abiertas y cambiantes, valorando la diversidad personal y cultural como fuente de riqueza e interesándose por otras lenguas y culturas.**
- **Sentirse parte de un proyecto colectivo, tanto en el ámbito local como en el global, desarrollando empatía y generosidad.**
- **Desarrollar las habilidades que le permitan seguir aprendiendo a lo largo de la vida, desde la confianza en el conocimiento como motor del desarrollo y la valoración crítica de los riesgos y beneficios de este último.**

## Competencias clave

La consecución de las competencias y los objetivos previstos en la LOMLOE para las distintas etapas educativas está vinculada a la adquisición y al desarrollo de las competencias clave recogidas en este Perfil de salida, y que son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia plurilingüe.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.
- Competencia en conciencia y expresión culturales

La transversalidad es una condición inherente al Perfil competencial y al Perfil de salida, en el sentido de que todos los aprendizajes contribuyen a su consecución. De la misma manera, la adquisición de cada una de las competencias clave contribuye a la adquisición de todas las demás. No existe jerarquía entre ellas, ni puede establecerse una correspondencia exclusiva con una única materia o ámbito, sino que todas se concretan en los aprendizajes de las distintas materias o ámbitos y, a su vez, se adquieren y desarrollan a partir de los aprendizajes que se producen en el conjunto de las mismas.

## Los descriptores operativos de las competencias clave

Se ha definido para cada una de las competencias clave un conjunto de descriptores operativos, partiendo de los diferentes marcos europeos de referencia existentes. Los descriptores operativos de las competencias clave constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada área, ámbito o materia.

Esta vinculación entre descriptores operativos y competencias específicas propicia que de la evaluación de estas últimas pueda colegirse el grado de adquisición de las competencias clave definidas en el Perfil de salida y, por tanto, la consecución de las competencias y objetivos previstos para la etapa.

Dado que las competencias se adquieren necesariamente de forma secuencial y progresiva, se incluyen también en el Perfil los descriptores operativos que orientan sobre el nivel de desempeño esperado al completar la Educación Secundaria, favoreciendo y explicitando así la continuidad, la coherencia y la cohesión entre las dos etapas que componen la enseñanza obligatoria.

Competencia en comunicación lingüística

<b>Descriptores operativos</b>		
Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	AL COMPLETAR EL <b>SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA</b> , EL ALUMNO O ALUMNA...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CCL1. Expresa hechos, conceptos, pensamientos, opiniones o sentimientos de forma oral, escrita, signada o multimodal, con claridad y adecuación a diferentes contextos cotidianos de su entorno personal, social y educativo, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa, tanto para intercambiar información y crear conocimiento como para construir vínculos personales.	CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal, iniciándose progresivamente en el uso de la coherencia, corrección y adecuación en diferentes ámbitos personal, social y educativo y participa de manera activa y adecuada en interacciones comunicativas, mostrando una actitud respetuosa, tanto para el intercambio de información y creación de conocimiento como para establecer vínculos personales.	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 textos orales, escritos, signados o multimodales sencillos de los ámbitos personal, social y educativo, con acompañamiento puntual, para participar activamente en contextos cotidianos y para construir conocimiento.	CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud reflexiva textos orales, escritos, signados o multimodales de relativa complejidad correspondientes a diferentes ámbitos personal, social y educativo, participando de manera activa e intercambiando opiniones en diferentes contextos y situaciones para construir conocimiento.	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, con el debido acompañamiento, información sencilla procedente de dos o más fuentes, evaluando su fiabilidad y utilidad en función de los objetivos de lectura, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando	CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, siguiendo indicaciones, información procedente de diferentes fuentes y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera creativa, valorando aspectos más significativos relacionados con los objetivos de lectura,	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
---	--	--

un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.	reconociendo y aprendiendo a evitar los riesgos de desinformación y adoptando un punto de vista crítico y personal con la propiedad intelectual.	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 obras diversas adecuadas a su progreso madurativo, seleccionando aquellas que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; reconoce el patrimonio literario como fuente de disfrute y aprendizaje individual y colectivo; y moviliza su experiencia personal y lectora para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria a partir de modelos sencillos.	CCL4. Lee de manera autónoma obras diversas adecuadas a su edad y selecciona las más cercanas a sus propios gustos e intereses, reconociendo muestras relevantes del patrimonio literario como un modo de simbolizar la experiencia individual y colectiva, interpretando y creando obras con intención literaria, a partir de modelos dados, reconociendo la lectura como fuente de enriquecimiento cultural y disfrute personal.	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

<p>CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, detectando 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.</p>	<p>CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, identificando y aplicando estrategias para detectar usos discriminatorios, así como rechazar los abusos de poder, para favorecer un uso eficaz y ético de los diferentes sistemas de comunicación.</p>	<p>CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.</p>
--	---	---

Competencia plurilingüe.

<b>Descriptorios operativos</b>		
<p>Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...</p>	<p>AL COMPLETAR EL <b>SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA</b>, EL ALUMNO O ALUMNA...</p>	<p>Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...</p>
<p>CP1. Usa, al menos, una lengua, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a necesidades comunicativas sencillas y predecibles, de manera adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a situaciones y contextos cotidianos de los ámbitos personal, social y educativo.</p>	<p>CP1. Usa con cierta eficacia una lengua, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a necesidades comunicativas breves, sencillas y predecibles, de manera adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a situaciones y contextos cotidianos y frecuentes de los ámbitos personal, social y educativo.</p>	<p>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.</p>

CP2. A partir de sus experiencias, reconoce la diversidad de perfiles lingüísticos y experimenta estrategias que, de manera guiada, le permiten realizar transferencias sencillas entre distintas lenguas para comunicarse en contextos cotidianos y ampliar su repertorio lingüístico individual.	CP2. A partir de sus experiencias, utiliza progresivamente estrategias adecuadas que le permiten comunicarse entre distintas lenguas en contextos cotidianos a través del uso de transferencias que le ayuden a ampliar su repertorio lingüístico individual.	CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.
CP3. Conoce y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en su entorno, reconociendo y comprendiendo su valor como factor de diálogo, para mejorar la convivencia.	CP3. Conoce, respeta y muestra interés por la diversidad lingüística y cultural presente en su entorno próximo, permitiendo conseguir su desarrollo personal y valorando su importancia como factor de diálogo, para mejorar la convivencia y promover la cohesión social.	CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.

<b>Descriptorios operativos</b>		
Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	AL COMPLETAR EL <b>SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA</b> , EL ALUMNO O ALUMNA...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
STEM1. Utiliza, de manera guiada, algunos métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea algunas estrategias para resolver problemas reflexionando sobre las soluciones obtenidas.	STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios de la actividad matemática en situaciones habituales de la realidad y aplica procesos de razonamiento y estrategias de resolución de problemas, reflexionando y comprobando las soluciones obtenidas.	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.



<p>STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar algunos de los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, planteándose preguntas y realizando experimentos sencillos de forma guiada.</p>	<p>STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos observados que suceden en la realidad más cercana, favoreciendo la reflexión crítica, la formulación de hipótesis y la tarea investigadora, mediante la realización de experimentos sencillos, a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje.</p>	<p>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.</p>
<p>STEM3. Realiza, de forma guiada, proyectos, diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos, adaptándose ante la incertidumbre, para generar en equipo un producto creativo con un objetivo concreto, procurando la participación de todo el</p>	<p>STEM3. Realiza proyectos, diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos, buscando soluciones, de manera creativa e innovadora, mediante el trabajo en equipo a los problemas a los que se enfrenta, facilitando la participación de todo el</p>	<p>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</p>
<p>grupo y resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir.</p>	<p>grupo, favoreciendo la resolución pacífica de conflictos y modelos de convivencia para avanzar hacia un futuro sostenible.</p>	<p>pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.</p>

<p>STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de algunos métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y veraz, utilizando la terminología científica apropiada, en diferentes formatos (dibujos, diagramas, gráficos, símbolos...) y aprovechando de forma crítica, ética y responsable la cultura digital para compartir y construir nuevos conocimientos.</p>	<p>STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes centrados en el análisis y estudios de casos vinculados a experimentos, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos, en diferentes formatos (tablas, diagramas, gráficos, fórmulas, esquemas...) y aprovechando de forma crítica la cultura digital, usando el lenguaje matemático apropiado, para adquirir, compartir y transmitir nuevos conocimientos.</p>	<p>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.</p>
<p>STEM5. Participa en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos, aplicando principios de ética y seguridad y practicando el consumo responsable.</p>	<p>STEM5. Aplica acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y cuidar el medio ambiente y los seres vivos, identificando las normas de seguridad desde modelos o proyectos que promuevan el desarrollo sostenible y utilidad social, con objeto de fomentar la mejora de la calidad de vida, a través de propuestas y conductas que reflejen la sensibilización y la gestión sobre el consumo responsable.</p>	<p>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.</p>

## Competencia digital

Descriptorios operativos		
Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	AL COMPLETAR EL <b>SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA</b> , EL ALUMNO O ALUMNA...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CD1. Realiza búsquedas guiadas en internet y hace uso de estrategias sencillas para el tratamiento digital de la información (palabras clave, selección de información relevante, organización de datos...) con una actitud crítica sobre los contenidos obtenidos.	CD1. Realiza, de manera autónoma, búsquedas en internet, seleccionando la información más adecuada y relevante, reflexiona sobre su validez, calidad y fiabilidad y muestra una actitud crítica y respetuosa con la propiedad intelectual.	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. Crea, integra y reelabora contenidos digitales en distintos formatos (texto, tabla, imagen, audio, vídeo, programa informático...) mediante el uso de diferentes herramientas digitales para expresar ideas, sentimientos y conocimientos, respetando la propiedad intelectual y los derechos de autor de los contenidos que reutiliza.	CD2. Gestiona su entorno personal digital de aprendizaje, integrando algunos recursos y herramientas digitales e iniciándose en la búsqueda y selección de estrategias de tratamiento de la información, identificando la más adecuada según sus necesidades para construir conocimiento y contenidos digitales creativos.	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. Participa en actividades o proyectos escolares mediante el uso de herramientas o plataformas virtuales para construir nuevo conocimiento, comunicarse, trabajar cooperativamente, y compartir datos y contenidos en entornos digitales restringidos y supervisados de manera segura, con una actitud abierta y responsable ante su uso.	CD3. Participa y colabora a través de herramientas o plataformas virtuales que le permiten interactuar y comunicarse de manera adecuada a través del trabajo cooperativo, compartiendo contenidos, información y datos, para construir una identidad digital adecuada, reflexiva y cívica, mediante un uso activo de las tecnologías digitales, realizando una gestión responsable de sus acciones en la red.	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. Conoce los riesgos y adopta, con la orientación del docente, medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y se inicia en la adopción de hábitos de uso crítico, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.	CD4. Conoce los riesgos y adopta, con progresiva autonomía, medidas preventivas en el uso de las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, tomando conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, responsable, seguro y saludable de dichas tecnologías.	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. Se inicia en el desarrollo de soluciones digitales sencillas y sostenibles (reutilización de materiales tecnológicos, programación informática por bloques, robótica educativa...) para resolver problemas concretos o retos propuestos de manera creativa, solicitando ayuda en caso necesario.	CD5. Desarrolla, siguiendo indicaciones, algunos programas, aplicaciones informáticas sencillas y determinadas soluciones digitales que le ayuden a resolver problemas concretos y hacer frente a posibles retos propuestos de manera creativa, valorando la contribución de las tecnologías digitales en el desarrollo sostenible, para poder llevar a cabo un uso responsable y ético de las mismas.	CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

Competencia personal, social y de aprender a aprender.

<b>Descriptorios operativos</b>		
Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	AL COMPLETAR EL <b>SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA</b> , EL ALUMNO O ALUMNA...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...

<p>CPSAA1. Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.</p>	<p>CPSAA1. Toma conciencia y expresa sus propias emociones afrontando con éxito, optimismo y empatía la búsqueda de un propósito y motivación para el aprendizaje, para iniciarse, de manera progresiva, en el tratamiento y la gestión de los retos y cambios que surgen en su vida cotidiana y adecuarlos a sus propios objetivos</p>	<p>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.</p>
---	---	---

<p>CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludables para su bienestar físico y mental, y detecta y busca apoyo ante situaciones violentas o discriminatorias.</p>	<p>CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes para la salud, desarrolla hábitos encaminados a la conservación de la salud física, mental y social (hábitos posturales, ejercicio físico, control del estrés...), e identifica conductas contrarias a la convivencia, planteando distintas estrategias para abordarlas</p>	<p>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</p>
<p>CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones y experiencias de las demás personas, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias cooperativas dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.</p>	<p>CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones, experiencias y comportamientos de las demás personas y reflexiona sobre su importancia en el proceso de aprendizaje, asumiendo tareas y responsabilidades de manera equitativa, empleando estrategias cooperativas de trabajo en grupo dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.</p>	<p>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.</p>
<p>CPSAA4. Reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje y adopta posturas críticas en procesos de reflexión guiados.</p>	<p>CPSAA4. Reflexiona y adopta posturas críticas sobre la mejora de los procesos de autoevaluación que intervienen en su aprendizaje, reconociendo el valor del esfuerzo y la dedicación personal, que ayuden a favorecer la adquisición de conocimientos, el contraste de información y la búsqueda de conclusiones relevantes.</p>	<p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.</p>
<p>CPSAA5. Planea objetivos a corto plazo, utiliza estrategias de aprendizaje autorregulado y participa en procesos de auto y coevaluación, reconociendo sus limitaciones y sabiendo buscar ayuda en el proceso de construcción del conocimiento.</p>	<p>CPSAA5. Se inicia en el planteamiento de objetivos a medio plazo y comienza a desarrollar estrategias que comprenden la auto y coevaluación y la retroalimentación para mejorar el proceso de construcción del conocimiento a través de la toma de conciencia de los errores cometidos.</p>	<p>CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.</p>

Competencia ciudadana.

<b>Descriptorios operativos</b>		
Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	AL COMPLETAR EL <b>SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA</b> , EL ALUMNO O ALUMNA...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CC1. Entiende los procesos históricos y sociales más relevantes relativos a su propia identidad y cultura, reflexiona sobre las normas de convivencia, y las aplica de manera constructiva, dialogante e inclusiva en cualquier contexto.	CC1. Comprende ideas y cuestiones relativas a la ciudadanía activa y democrática, así como a los procesos históricos y sociales más importantes que modelan su propia identidad, tomando conciencia de la importancia de los valores y normas éticas como guía de la conducta individual y social, participando de forma respetuosa, dialogante y constructiva en actividades grupales en cualquier contexto.	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. Participa en actividades comunitarias, en la toma de decisiones y en la resolución de los conflictos de forma dialogada y respetuosa con los procedimientos democráticos, los principios y valores de la Unión Europea y la Constitución española, los derechos humanos y de la infancia, el valor de la diversidad, y el logro de la igualdad de género, la cohesión social y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.	CC2. Conoce y valora positivamente los principios y valores básicos que constituyen el marco democrático de convivencia de la Unión Europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando, de manera progresiva, en actividades comunitarias de trabajo en equipo y cooperación que promuevan una convivencia pacífica, respetuosa y democrática de la ciudadanía global, tomando conciencia del compromiso con la igualdad de género, el respeto por la diversidad, la cohesión social y el logro de un desarrollo sostenible.	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. Reflexiona y dialoga sobre valores y problemas éticos de actualidad,	CC3. Reflexiona y valora sobre los principales problemas éticos de	CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de
---	--	--

comprendiendo la necesidad de respetar diferentes culturas y creencias, de cuidar el entorno, de rechazar prejuicios y estereotipos, y de oponerse a cualquier forma de discriminación o violencia.	actualidad, desarrollando un pensamiento crítico que le permita afrontar y defender las posiciones personales, mediante una actitud dialogante basada en el respeto, la cooperación, la solidaridad y el rechazo a cualquier tipo de violencia y discriminación provocado por ciertos estereotipos y prejuicios.	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 entre las acciones humanas y el entorno, y se inicia en la adopción de estilos de vida sostenibles, para contribuir a la conservación de la biodiversidad desde una perspectiva tanto local como global.	CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia y ecodependencia con el entorno a través del análisis de los principales problemas ecosociales locales y globales, promoviendo estilos de vida comprometidos con la adopción de hábitos que contribuyan a la conservación de la biodiversidad y al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible	CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

### Competencia emprendedora.

<b>Descriptorios operativos</b>		
Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	<b>AL COMPLETAR EL SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, EL ALUMNO O ALUMNA...</b>	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...



CE1. Reconoce necesidades y retos que afrontar y elabora ideas originales, utilizando destrezas creativas y tomando conciencia de las consecuencias y efectos que las ideas pudieran generar en el entorno, para proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades detectadas.	CE1. Se inicia en el análisis y reconocimiento de necesidades y hace frente a retos con actitud crítica, valorando las posibilidades de un desarrollo sostenible, reflexionando sobre el impacto que puedan generar en el entorno, para plantear ideas y soluciones originales y sostenibles en el ámbito	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,
---	---	---

Competencia en conciencia y expresión culturales.

<b>Descriptoros operativos</b>		
Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	<b>AL COMPLETAR EL SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, EL ALUMNO O ALUMNA...</b>	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...

CCEC1. Reconoce y aprecia los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, comprendiendo las diferencias entre distintas culturas y la necesidad de respetarlas.	CCEC1. Conoce y aprecia con sentido crítico los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, tomando conciencia de la importancia de su conservación, valorando la diversidad cultural y artística como fuente de enriquecimiento personal.	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.
---	--	--

<p>CCEC2. Reconoce y se interesa por las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, identificando los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.</p>	<p>CCEC2. Reconoce, disfruta y se inicia en el análisis de las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, desarrollando estrategias que le permitan distinguir tanto los diversos canales y medios como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.</p>	<p>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.</p>
<p>CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de forma creativa y con una actitud abierta e inclusiva, empleando distintos lenguajes artísticos y culturales, integrando su propio cuerpo, interactuando con el entorno y desarrollando sus capacidades afectivas.</p>	<p>CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones, desarrollando, de manera progresiva, su autoestima y creatividad en la expresión, a través de su propio cuerpo, de producciones artísticas y culturales, mostrando empatía, así como una actitud colaborativa, abierta y respetuosa en su relación con los demás.</p>	<p>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.</p>
<p>CCEC4. Experimenta de forma creativa con diferentes medios y soportes, y diversas técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para elaborar propuestas artísticas y culturales.</p>	<p>CCEC4. Conoce y se inicia en el uso de manera creativa de diversos soportes y técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, seleccionando las más adecuadas a su propósito, para la creación de productos artísticos y culturales tanto de manera individual como colaborativa y valorando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral.</p>	<p>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.</p>

## 6. Educación Física. Saberes básicos.

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motriz, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos decisionales que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Todos ellos contribuyen a construir y a consolidar una verdadera competencia de carácter corporal, que va mucho más allá de lo motor, pero que se asienta sobre este ámbito tan importante para el desarrollo integral del alumnado.

Las competencias establecidas en el perfil de la Educación Primaria sientan las bases del Perfil de salida de la enseñanza básica y estas últimas, junto a los objetivos generales de esta etapa, han concretado el marco de actuación para definir una serie de competencias específicas de esta materia. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la nueva Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con las necesidades de la ciudadanía del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afectan a la salud.

El cuerpo y el movimiento se desarrollarán en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz.

El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz, como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que pueden convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en las sociedades actuales, así como sus implicaciones económicas, políticas, sociales y en el ámbito de la salud, como máxima

representación de la cultura motriz en la actualidad.

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

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

**Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en seis bloques.**

Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de aprendizaje exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias.

**El bloque titulado «Vida activa y saludable»** aborda los tres componentes de la salud: física, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

**El segundo bloque «Organización y gestión de la actividad física»**, incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación

de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

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

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

El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz» engloba tres componentes:

el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

Y, por último, **el bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno»** incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes perspectivas y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes 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. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que

permitan comprobar el valor de lo aprendido; aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

## 7. Competencias específicas en Educación Física

**1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la 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 conjunto del 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 transdisciplinar impregna a la globalidad de la materia de Educación Física. Los estilos de vida activos y saludables se nutren de un conjunto de hábitos (alimenticios, de actividad física, de higiene postural, etc), y para que dichos hábitos sean asumidos como propios por los alumnos y alumnas, es preciso generar una predisposición positiva hacia la realización de determinados comportamiento y hábitos de manera repetida. Ello requiere proponer tanto situaciones de aprendizaje satisfactorias, saludables y seguras para los alumnos y alumnas, como proporcionarles conocimientos suficientes para que puedan identificar y valorar las consecuencias positivas y negativas de determinadas conductas. Se puede, por tanto, abordar esta competencia desde la participación activa en las actividades físicas, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios, las características de la actividad física saludable y segura 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 relajación y respiración, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. La utilización de la tecnología debe permitir que el alumnado indague e investigue acerca de cada elemento y contexto de aplicación de los hábitos de vida saludables, participando de manera activa en plataformas virtuales que actúen como soporte para el intercambio de información y comunicación. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, 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 del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4

**2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo- motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable,**

**para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.**

Esta competencia 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. Se erige pues esta competencia como motor de un aprendizaje experiencial, en el cual, la reflexión constante sobre cómo aprendemos, es la que consolida el aprendizaje, y por ello precisa de evaluación con instrumentos que propicien dichos procesos.

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 podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos y a modo de ejemplos es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (ringol, floorball, ultimate, lacrosse, rugby escolar, tripela, kinball, tchoukball, balonkorf, colpbol, baloncodo, cordoball, goubak, fútbol 7, minibalonmano, minibasket, baloncesto) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (pinfuvote, voleibol, frontenis, pickleball, paladós por poner algunos ejemplos), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, beisbol, entre otros), 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 y/o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

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

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades relativas 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 y concienciación de las emociones y sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su regulación en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que genera, así como de promocionar las emociones agradables. Igualmente, el desarrollo de esta competencia establece una relación entre el aprendizaje competencial y el desarrollo emocional del alumnado.

La Educación Física debe abordar este enfoque partiendo de situaciones de aprendizaje para el desarrollo de la concienciación, reconocimiento y regulación de las emociones, y que potencie la autonomía emocional,

permitiéndoles el desarrollo de esta competencia específica. El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello, se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios y recursos deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales, culturales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, se 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 educación y el fomento de valores, tanto individuales como colectivos, debe conducir hacia la formación de ciudadanos que entiendan la importancia de la ética personal y social como uno de los elementos esenciales de una sociedad más justa. Se deben aplicar situaciones en la que el alumnado ponga en práctica aspectos que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, así como aquellos que ayuden a superar cualquier tipo de discriminación. 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 físico-deportivas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: 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, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses

económicos, políticos o sociales); y comprensiva, en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de



juegos y deportes tradicionales y populares de Cantabria (bolos, aluche, pala cántabra, remo, juegos pasiegos u otros juegos), danzas propias del folklore tradicional de Cantabria (el cuevanuco, danza de palillos, jota montañesa u otras reconocidas como bien de interés cultural), 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). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la sana competición. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4.

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

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. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen

manifestaciones como los circuitos de calistenia, el “crossfit”, el patinaje, el “skate”, el “parkour” o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto

terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el surf, el salvamento marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, 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 del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1 y CE3.

## 8. CURSO DE PRIMERO DE ESO

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

#### Competencia específica 1

- 1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad 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, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.
- 1.5. Analizar y valorar 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. 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 colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 2.2. Interpretar y actuar correctamente 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, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.
- 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

#### Competencia específica 3

3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, 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, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

#### Competencia específica 4

4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.

4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando

intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

#### 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, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

## Saberes básicos

### A. Vida activa y saludable.

#### Salud física:

- Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.

- Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.

- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación.

Musculatura del “core” (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.

- 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.
- Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.

Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

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.
- Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

### 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: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
  - 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: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
  - Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, avisar, 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 las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
- Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
- Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de

colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.  
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 con enfoque recreativo.

Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades fíicodeportivas: iniciación deportiva desde un enfoque multidisciplinar.

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

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

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

Gestión emocional:

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

Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.

Funciones de arbitraje deportivo.

Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas 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 como manifestación de la interculturalidad.

Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.

Práctica de juegos motores y actividades rítmico-musicales con carácter expresivo vinculados tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras.

Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas.

Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y otras).

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: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.

La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (“parkour”, “skate”, o similares).

Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves de los mismos  
Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica

motriz.

Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

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

Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.

## Secuenciación de Unidades Didácticas en 1º ESO.

**1: DISEÑAMOS NUESTRO CALENTAMIENTO**

**2: CUIDO DE MI SALUD Y DE LAS PERSONAS QUE ME RODEAN. CONDICIÓN FÍSICA**

**3: HABLAMOS DE POSTURA. Actitud postural**

**4: Iniciación al ACROSPORT**

**5: LA ALIMENTACIÓN DE UN DEPORTISTAS**

**6: Iniciación ATLETISMO**

**7: JUEGOS pre deportivos**

**8: Conocemos DEPORTES DE COOPERACIÓN-OPOSICIÓN**

**9: Conocemos EL deporte de EQUIPO**

**10: CONSTRUIMOS material deportivo**

**11: CONOCEMOS LOS ESPACIOS DEPORTIVOS EQUIPADOS, ESPACIOS URBANOS Y ESPACIOS NATURALES DEL ENTORNO PRÓXIMO.**

## 9. CURSO 3º de ESO.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN Educación Física. 3º ESO

#### ***Competencia específica 1***

Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.

Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

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

Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios.

Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la actividad física y deportiva, así como los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.

Identificar 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***

Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.

Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.



### ***Competencia específica 3***

Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.

### ***Competencia específica 4***

Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Cantabria.

Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo de Cantabria.

Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañera su otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.

### ***Competencia específica 5***

Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos de Cantabria, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano cántabro, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.

## Saberes básicos 3º ESO.

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

Salud física:

- Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento.
  - Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).
- Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores

musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

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

Salud mental:

- Exigencias y presiones de la competición.
  - Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.
  - Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).
- Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

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

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de coevaluación para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

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

Toma de decisiones:

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

Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

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

Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en algunas de las trabajadas anteriormente.

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

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

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

Autorregulación emocional:

- Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
- Habilidades volitivas y capacidad de superación.

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

Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

Identificación, reflexión crítica y rechazo de conductas contrarias a la

convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas).

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

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

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

Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo propias de Cantabria o de otros lugares del mundo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.

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

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

Práctica de diversas modalidades deportivas relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.

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

Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.

Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (“crossfit”, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

Análisis y gestión del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural.

Medidas colectivas de seguridad.

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

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

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

Profundización en técnicas propias de actividades físico-deportivas en entornos naturales.

## SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 3º ESO.

**1: Del CALENTAMIENTO general al específico.**

**2: Utilizando la COMBAS para jugar.**

**3: BÁDMINTON individual.**

**4: Aprendiendo a jugar al FLOORBALL.**

**5: Conociendo las CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.**

**6: Jugando al COLPBOL.**

**7: Aprendiendo a ORIENTARNOS.**

**8: COREOGRAFIAS (Acrosport y malabares)**

**9: Conociendo el BEISBOL.**

**10: Habilidades del ULTIMATE.**

**11: Deportes AUTÓCTONOS DE CANTABRIA.**

## 10. PRIMERO DE BACHILLERATO:

### OBJETIVOS GENERALES:

La Educación Física en Bachillerato plantea dos líneas de evolución claras.

La primera, dar continuidad al trabajo realizado en la educación obligatoria y a los retos clave que en ella se abordaron como, por ejemplo, que el alumnado

consolidase un estilo de vida activo, disfrutase de su propia corporalidad y de las manifestaciones culturales de carácter motor, desarrollarse activamente actitudes eco-socialmente responsables o afianzase el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices.

Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial del propio aprendizaje. En segundo lugar, en esta etapa, la materia adopta un carácter propedéutico. En este sentido, la evolución que en la última década han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y el uso del tiempo libre, explica el incremento exponencial que se ha producido en la oferta de titulaciones y opciones laborales relacionadas con la misma. La materia tratará de presentar una amplia gama de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina, que sirvan para acercar al alumnado a esta serie de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas.

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

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estas líneas de trabajo, que pasan por terminar de consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud.

En la educación obligatoria, la motricidad se ha desarrollado a través de innumerables prácticas motrices durante las etapas anteriores, con diferentes

lógicas internas, con objetivos variados, en contextos de certidumbre e incertidumbre y con distintas finalidades. En la etapa de Bachillerato se continuará consolidando la competencia motriz adquirida, incidiendo en el dominio del ámbito corporal profundizando en los componentes técnico-tácticos de sus manifestaciones, así como en los factores que condicionan su adecuada puesta en práctica.

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

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

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

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

## Competencias específicas en bachillerato.

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

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

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad del área de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables (alimentación saludable, no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, actividad física y reducción del sedentarismo, descanso, usos apropiado de las nuevas tecnologías, buen trato) la alimentación saludable, el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, 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 y el cuidado de lesiones tanto en medio acuático como terrestre, o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

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

**Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores:**

STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 , CE3.



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

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

Como en anteriores etapas, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas, las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, sin dejar de lado necesariamente los más habituales o tradicionales y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, “ultimate”, “lacrosse” entre otros), con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, “pickleball”, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (“rounders”, softball, etc.), de blanco y diana (“boccia”, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (“skate”, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros) procurando, en la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, priorizar las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de

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

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos

relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género o competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones,

así como sus factores condicionantes. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos y deportes tradicionales, populares y autóctonos (bolos, aluche, pala cántabra, remo, juegos pasiegos u otros juegos), danzas propias del folklore tradicional de Cantabria (el cuevanuco, danza de palillos, jota montañesa u otras reconocidas como bien de interés cultural), juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo

(percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses

económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la sana competición.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: STEM5, CPSAA1.2, CC1 y CCEC1.

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

A estas alturas de su vida, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa.

Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, los estudiantes de

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

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el “crossfit”, el patinaje, el “skate”,

el “parkour” o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos),

hasta el cicloturismo o las rutas BTT, 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:

STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.

## Criterios de evaluación en bachillerato.

### **Competencia específica 1.**

1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.

1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

1.5 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

### **Competencia específica 2.**

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar y garantizar una evaluación democrática incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

### **Competencia específica 3.**

3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de

origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención precoz y el abordaje de las mismas.

#### **Competencia específica 4.**

4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.

4.3. Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales y autóctonos, consolidando los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior.

#### **Competencia específica 5.**

5.1. Promover y 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 reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

## Saberes básicos en bachillerato.

### A. Vida activa y saludable.

- Salud física.

- Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de

actividades a partir de los resultados.

- Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.
- Dietas equilibradas según las características físicas y personales: alimentos saludables.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

-Salud social:

- Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva.
- Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.
- Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.

-Salud mental:

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

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

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

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

- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar): establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación de los proyectos motores.

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

- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar,

socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

- Protocolos ante alertas escolares.

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

- Toma de decisiones:

- Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.

- Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas.

- Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.

- Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.

- Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

-capacidades perceptivo-motrices en concepto de práctica: integración del esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales y reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

-Capacidades condicionales: Planificación y ejecución para el desarrollo de las capacidades

Físicas básicas: Fuerza y resistencia. Principios y sistemas de entrenamiento.

-Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas de los deportes o actividades físicas empleadas en la etapa anterior que respondan a sus intereses.

- Creatividad motriz: creación y ejecución de retos y situaciones-problema motrices más complejos que en ciclos anteriores, con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

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

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

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

- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play



financiero, coeducación en deporte base y similares.

- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- Identificación, reflexión crítica y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBfóbicas).
- Análisis y autoevaluación de las conductas contrarias a la convivencia durante las situaciones motrices.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

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

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

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

entornos naturales.

### Secuenciación de las Unidades didácticas en 1º de bachillerato:

1. Aplicando el CALENTAMIENTO específico
2. ENTRENANDO con COMBAS
3. ORGANIZANDO un entrenamiento de BADMINTON
4. ORGANIZANDO un torneo de FLOORBALL
5. Aplicando un entrenamiento de las CFB
6. Diseñando un entrenamiento de VOLEIBOL
7. Diseñando itinerarios de ORIENTACIÓN
8. COREOGRAFÍA de ACROSPORT con toda la clase
9. Béisbol OUTDOOR
10. ARGANIZANDO un torneo de ULTIMATE en entorno natural

## 11. Metodología. Situaciones de aprendizaje (concreción de los métodos pedagógicos y didácticos)

La metodología tendrá un carácter fundamentalmente activo, motivador y participativo, partirá de los intereses del alumnado, favorecerá el trabajo individual, cooperativo y el aprendizaje entre iguales y la utilización de enfoques orientados desde una perspectiva de género, e integrará en todas las materias referencias a la vida cotidiana y al entorno inmediato

La metodología aplicada en el desarrollo de las situaciones de aprendizaje estará orientada al desarrollo de competencias específicas, a través de situaciones educativas que posibiliten, fomenten y desarrollen conexiones con las prácticas sociales y culturales de la comunidad.

En el desarrollo de las distintas situaciones de aprendizaje se favorecerá el desarrollo de actividades y tareas relevantes, haciendo uso de recursos y materiales didácticos diversos.

Las situaciones de aprendizaje serán diseñadas de manera que permitan la integración de los aprendizajes, poniéndolos en relación con distintos tipos de saberes básicos y utilizándolos de manera efectiva en diferentes situaciones y contextos

En el planteamiento de las distintas situaciones de aprendizaje se garantizará el funcionamiento coordinado de los docentes, con objeto de proporcionar un enfoque interdisciplinar, integrador y holístico al proceso educativo.

Las situaciones de aprendizaje representan una herramienta eficaz para integrar los elementos curriculares de las distintas materias mediante tareas y actividades significativas y relevantes para resolver problemas de manera creativa y cooperativa, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión y la responsabilidad. Estas deberán partir de experiencias previas, estar convenientemente contextualizadas y ser muy respetuosas con el proceso de desarrollo integral del alumnado en todas sus dimensiones, teniendo en cuenta sus potencialidades, intereses y necesidades, así como las diferentes formas de comprender la realidad en cada momento de la etapa.

Las situaciones de aprendizaje deben plantear un reto o problema de cierta complejidad en función de la edad y el desarrollo del alumnado, cuya resolución creativa implique la movilización de manera integrada de los saberes básicos (conocimientos, destrezas y actitudes), a partir de la realización de distintas tareas y actividades.

El planteamiento deberá ser claro y preciso en cuanto a los objetivos que se espera conseguir y los saberes básicos que hay que movilizar. El escenario de desarrollo estará bien definido y facilitará la interacción entre iguales, para que el alumnado pueda asumir responsabilidades individuales y trabajar en equipo en la resolución del reto planteado, desarrollando una actitud cooperativa y aprendiendo a resolver de manera adecuada los posibles conflictos que puedan surgir.

Estas situaciones favorecerán la transferencia de los aprendizajes adquiridos a la resolución de un problema de la realidad cotidiana del alumnado, en función de su progreso madurativo. En su diseño, se debe facilitar el desarrollo progresivo de un enfoque crítico y reflexivo, así como el abordaje de aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad, el respeto a la diferencia o la convivencia, iniciándose en el diálogo y la búsqueda de consenso.

De igual modo, se deben tener en cuenta las condiciones personales, sociales o culturales de niños y niñas, para detectar y dar respuesta a los elementos que pudieran generar exclusión.

El profesorado y el personal educador y formador debe proponer retos que hay que resolver, bien contextualizados y basados en experiencias significativas, en escenarios concretos y teniendo en cuenta que la interacción con los demás debe jugar un papel de primer orden.

El alumnado enfrentándose a estos retos irán estableciendo relaciones entre sus aprendizajes, lo cual les permitirá desarrollar progresivamente sus habilidades lógicas y matemáticas de medida, relación, clasificación, ordenación y cuantificación; primero, ligadas a sus intereses particulares y, progresivamente, formando parte de situaciones de aprendizaje que atienden también a los intereses grupales y colectivos.

En definitiva, diseñar una situación de aprendizaje requiere que desde los principios generales y pedagógicos de la Etapa se alineen los elementos curriculares en favor del desarrollo de las competencias mediante la realización de tareas y actividades significativas y motivadoras, que se ajusten a las necesidades, las características y los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado. La puesta en práctica de sucesivas situaciones de aprendizaje convenientemente secuenciadas, partiendo de una o varias competencias específicas de una o varias materias, tomando siempre como referencia el Perfil competencial al término de segundo curso y el Perfil de salida al término de la Enseñanza Básica y considerando la transversalidad de las competencias y saberes, permite que el aprendizaje sea transferible a cualquier contexto personal, social y académico de la vida del alumnado y, por lo tanto, sentar las bases del aprendizaje permanente.

### **Estrategias metodológicas**

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y las estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Es esencial que el profesorado de educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan el desarrollo de las competencias clave y competencias específicas adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los saberes básicos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Las actividades y tareas se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se

fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado. La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz. En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.

Como ya se dijo anteriormente, para el desarrollo de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los criterios de evaluación de la materia.

Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

## **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA**

Va dirigida fundamentalmente hacia la consecución de una creciente autonomía por parte del alumno, que a nivel práctico se traduce en una disminución en la toma de decisiones por parte del profesor y un aumento de éstas por los alumnos.

Este proceso se va desarrollando de forma progresiva sucediéndose dos fases:

a) Fase directiva. El profesor asume el rol de protagonista principal, siendo el encargado de plantear todas las cuestiones referidas al proceso de enseñanza - aprendizaje. El alumno realiza las propuestas planteadas por el profesor, aunque también puede presentar alternativas a éstas.

El objetivo de esta fase es ir dotando al alumno de un bagaje de conocimientos y experiencias lo más amplio posible, para que en la fase posterior pueda ir haciendo las adaptaciones oportunas a sus características personales y se encuentre capacitado para elaborar y llevar a la práctica su propio plan de trabajo de manera autónoma.

b) Fase autónoma. Se trata de que los alumnos puedan participar, de forma reflexiva y responsable, en numerosos aspectos de la programación como selección e tareas y medios a utilizar, organización de actividades... hasta llegar a planificar su propia actividad física.

Para llevar a cabo esta propuesta se emplearán diversos estilos de enseñanza y técnicas de enseñanza en función de los contenidos, características del alumnado, material disponible, instalaciones, progresión en las actividades, actitud que adopta el profesor/a, dirección y organización de la clase, control de la organización y espacios, objetivos que se proponga el profesor/a,....

### **Los métodos de enseñanza:**

Se corresponden con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica. Esto no quiere decir que en cada unidad se utilice un método único, sino que, por el contrario, normalmente se combinan.

Serán los objetivos didácticos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro.

El método basado en la enseñanza de modelos, es aconsejable en aquellas actividades que tienen soluciones bien definidas por su probado rendimiento (aprendizaje inicial de gestos técnicos...), así como en otras que exigen una técnica correcta por motivos de prevención y seguridad. Son actividades donde la importancia recae sobre el mecanismo de ejecución.

La enseñanza mediante la búsqueda la emplearemos en expresión corporal (creación de coreografías), en deportes recreativos, o en el planteamiento de posibles soluciones tácticas en los deportes más convencionales, para favorecer la implicación cognoscitiva del alumno. También, cuando se quieran introducir elementos lúdicos en los deportes. Es un método propicio para tareas que requieren de los mecanismos de percepción y decisión.

## **Los estilos de enseñanza:**

Presentaremos los más utilizados en función de la estrategia y el método elegido, destacando que a menudo se complementan y combinan para asegurar una práctica variada y atractiva que implique a los alumnos en su propio aprendizaje en beneficio de la consecución de los objetivos del curso y de la etapa:

Mando directo (o mando directo modificado): es un estilo masivo asociado al método de reproducción de modelos técnicos de probada eficacia, será necesario para la primera fase de aprendizaje y para marcar las pautas de movimiento.

La asignación de tareas será uno de los procedimientos que va a ser utilizado con mayor frecuencia.

Facilitará la individualización de la enseñanza al propiciar que cada alumno o grupo de alumnos realicen aquellas actividades más adecuadas a su competencia motriz.

Además este procedimiento nos ayudará a ajustar mejor nuestras intervenciones en el proceso de enseñanza y aprendizaje a las necesidades específicas de cada alumno/a en un momento determinado. Válido para circuitos, progresiones en los deportes, trabajo en grupos heterogéneos y grupos de nivel.

La enseñanza recíproca será otro de los métodos empleados.

El hecho de que un alumno tenga que corregir a su compañero le implica en su propio aprendizaje, no sólo ayuda al que está ejecutando la acción, sino también, el que hace de profesor, adquiere una idea más clara de la actividad que también él debe realizar, al verse obligado a analizar la ejecución de su compañero y a valorar los errores que comete.

Por otro lado, la enseñanza recíproca supone, en sí misma, una buena forma de desarrollar

algunos contenidos actitudinales (respeto, aceptación del nivel, predisposición al esfuerzo y a mejorar).

La microenseñanza en grupos permitirá la participación activa de aquellos alumnos más “aventajados”

La Enseñanza de Modelos, se utilizará de acuerdo con las características de la habilidad motriz que se pretenda enseñar: métodos analíticos, progresivos o globales.

El descubrimiento guiado y la resolución de problemas son estilos propios de la enseñanza mediante la búsqueda y de estrategias globales, que plantean tareas que requieren un esfuerzo cognitivo de percepción y decisión por parte del alumno/a

Para llegar a la solución o posibles soluciones. Ideal para práctica real de juegos y deportes, situaciones tácticas, planteamientos competitivos y cooperativos.

Nos inclinamos por tanto hacia una metodología ecléctica, que genere una motivación hacia la actividad física para una continuidad de la misma más allá del marco escolar.



## 12. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

**A. Instalaciones:** El Centro dispone de:

- PABELLÓN DEPORTIVO MUNICIPAL, aunque no tiene las instalaciones adecuadas ya falta material como espalderas, almacén en mejores condiciones, departamento...). **Además, compartimos el pabellón con el colegio que usa la instalación según sus necesidades y que nos obliga a una temporalización flexible e intermitente de nuestras Unidades Didácticas.**
- Dos pistas exteriores que sólo pueden utilizarse puntualmente porque se retiraron las porterías, el pavimento está en condiciones lamentables...
- Cuerda exterior de ambas pistas, que permiten una pista de carrera de 200m. Aunque está en muy mal estado:( sería una instalación excelente para atletismo), no se ocupa nadie de su mantenimiento, ni reparación.
- Falta de un departamento propio: compartimos departamento con el departamento de Administrativo y economía...

### B.-Material

El material bibliográfico del departamento figura en los archivos de la biblioteca del centro para que cualquier persona de la comunidad educativa pueda consultarlos solicitándolos al departamento.

También en la biblioteca del centro los alumnos pueden consultar libros de nuestra asignatura.

En cuanto a los recursos tecnológicos, sólo podemos utilizar los ordenadores de la sala de profesores o traer al centro nuestro ordenador...aun así la utilización de nuevas tecnologías en el área de la EF es adecuada. Los alumnos reciben la información y los contenidos teóricos a través de la plataforma classroom.

## 13. PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

### INTRODUCCIÓN

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será **continua, formativa, integradora, diferenciada y objetiva** y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.

La evaluación será **continua y global** por estar inmersa en el proceso de enseñanza y aprendizaje y por tener en cuenta el progreso del alumnado, con el fin de **detectar las dificultades en el momento** en que se produzcan, averiguar sus causas y, en consecuencia, adoptar las medidas necesarias dirigidas a garantizar la adquisición de las competencias, que le permita continuar adecuadamente su proceso de aprendizaje.

El carácter **formativo** de la evaluación propiciará la mejora constante del proceso de enseñanza y aprendizaje. La evaluación formativa proporcionará la información que permita **mejorar tanto los procesos como los resultados de la intervención educativa**.

El alumnado tiene derecho a ser evaluado conforme a criterios de **plena objetividad**, a que su **dedicación, esfuerzo y rendimiento** sean valorados y reconocidos de manera objetiva, y a **conocer los resultados de sus evaluaciones**, para que la información que se obtenga a través de la evaluación tenga valor formativo y lo comprometa en la mejora de su educación.

Para garantizar la objetividad y la transparencia en la evaluación, al comienzo de cada curso, los profesores y profesoras **informarán al alumnado acerca de los criterios de evaluación de cada una de las materias, incluidas las materias pendientes de cursos anteriores, así como de los procedimientos y criterios de evaluación y calificación**.

**Asimismo, para la evaluación del alumnado** se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación, calificación y promoción.

**En la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, deberá tenerse en cuenta el grado de consecución de las competencias específicas de cada materia, a través de la superación de los criterios de evaluación que tiene asociados. Los criterios de evaluación se relacionan de manera directa con las competencias específicas e indicarán el grado de desarrollo de las mismas.**

#### **Evaluación inicial.**

La evaluación inicial será competencial, basada en la observación, tendrá como referente las competencias específicas de las materias o ámbitos, y será contrastada con los descriptores operativos del Perfil competencial y el Perfil de salida que servirán de referencia para la toma de decisiones.

#### **Evaluación continua.**

Se entenderá por evaluación continua aquella que se realiza durante todo el proceso de aprendizaje, permitiendo conocer el proceso de aprendizaje del alumnado antes, durante y a la finalización del mismo, realizando ajustes y cambios en la planificación del proceso de

enseñanza-aprendizaje, si se considera necesario.

#### **Evaluación a la finalización de cada curso.**

Al término de cada curso de la etapa, en el proceso de evaluación continua llevado a cabo, se valorará el progreso de cada alumno y alumna en las diferentes materias o, en su caso, ámbitos. El profesorado de cada materia o ámbito decidirá si el alumno o alumna ha alcanzado el adecuado grado de adquisición de las competencias correspondientes.

## **14. Procedimientos e instrumentos de evaluación**

**La evaluación del alumnado se realizará, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas u objetivos de la materia, según corresponda.**

**la técnica de evaluación es el procedimiento de obtener información. Se pueden clasificar las técnicas en dos tipos:** Por observación y Por experimentación.

Procedimientos de experimentación. Asociado a una evaluación cuantitativa.

Procedimientos de observación. Basado en la observación de la conducta del alumnado por parte del docente, asociada a una evaluación cualitativa.

Para la evaluación del alumnado se utilizarán **diferentes instrumentos** tales como **cuestionarios, formularios, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios**, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.

En EF emplearemos también instrumentos de evaluación específicos:

**Figura 1. Clasificación de instrumentos y procedimientos**

<b><u>Procedimientos Experimentales</u></b>	<b><u>Procedimientos Observacionales</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Test Motores</li><li>• Pruebas Funcionales:<ul style="list-style-type: none"><li>- Campo</li><li>- Laboratorio</li></ul></li><li>• Pruebas de Ejecución:<ul style="list-style-type: none"><li>- Circuito Técnico</li><li>- Listado progresivo de tareas técnicas</li></ul></li><li>• Técnicas Sociométricas:<ul style="list-style-type: none"><li>- El sociograma</li><li>- El ludograma</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observación Directa. Procedimientos de apreciación:<ul style="list-style-type: none"><li>- Registro de Anécdotas</li></ul></li><li>• Observación Indirecta. Procedimientos de apreciación:<ul style="list-style-type: none"><li>- Lista de Control</li><li>- Escalas de puntuación-clasificación<ul style="list-style-type: none"><li>○ Escalas ordinales o cualitativas</li><li>○ Escalas numéricas</li><li>○ Escalas gráficas</li><li>○ Escalas descriptivas</li></ul></li></ul></li></ul>

**Se fomentarán los procesos de** coevaluación y autoevaluación del alumnado.

## Criterios de calificación de la materia

### **Obtención de la calificación de cada “Criterio de evaluación”:**

Nota media de todas las calificaciones de actividades evaluables asociadas al criterio de evaluación.

Calificación de la materia:

Todos los criterios de evaluación tiene la misma ponderación. La calificación de la materia será la ponderación obtenida de todos los criterios de evaluación evaluados.

### **EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA PARA 1º DE BACHILLERATO:**

La evaluación extraordinaria no se limitará a un examen.

Para la evaluación extraordinaria se utilizarán diversos instrumentos de forma que puedan recuperar los criterios de evaluación previstos en bachillerato.

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y EVALUACIÓN.**

**EDUCACIÓN FÍSICA. 1º ESO.**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida. .(25%)</p>	<p><b>1.1</b> 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. <b>.(40%)</b></p> <p><b>1.2</b> 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. <b>(30%)</b></p> <p><b>1.3</b> Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios <b>(30%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajos</b></li> <li>• <b>Observación directa</b></li> <li>• <b>Cuestionarios</b></li> </ul>
<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices <b>(20%)</b></p>	<p><b>2.1</b> Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas. <b>(60%)</b></p> <p><b>2.2</b> Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. <b>(40%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajos</b></li> <li>• <b>Observación directa</b></li> <li>• <b>Cuestionarios</b></li> </ul>

<p><b>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados (20%)</b></p>	<p><b>3.1</b> Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal <b>(35%)</b></p> <p><b>3.2</b> Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad. <b>(35%)</b></p> <p><b>3.3</b> respetar el propio cuerpo y el de los demás. <b>(30%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Test de ejecución.</b></li> <li>● <b>Observación directa.</b></li> <li>● <b>Ejercicios.</b></li> <li>● <b>Registros.</b></li> </ul>
<p><b>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. (20 %)</b></p>	<p><b>4.1</b> Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones. <b>(40%)</b></p> <p><b>4.2</b> Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas <b>(60%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Trabajos.</b></li> <li>● <b>Cuestionarios</b></li> <li>● <b>Observación directa</b></li> <li>● <b>Ejercicios</b></li> </ul>
<p><b>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno (15%)</b></p>	<p><b>5.1</b> disfrutar del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. <b>(30%)</b></p> <p><b>5.2</b> Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. <b>(30%)</b></p> <p><b>5.3</b> Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos <b>(40%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Cuestionarios</b></li> <li>● <b>Registro de observación</b></li> <li>● <b>Ejercicios o tareas</b></li> </ul>

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y EVALUACIÓN.**

**EDUCACIÓN FÍSICA. 3º ESO.**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida. <b>(25%)</b></p>	<p><b>1.1</b> Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo <b>(20%)</b></p> <p><b>1.2</b> Incorporar 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. <b>(30%)</b></p> <p><b>1.3</b> Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física <b>(20%)</b></p> <p><b>1.4.</b> Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. <b>(30%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajos</b></li> <li>• <b>Observación directa</b></li> <li>• <b>Cuestionarios</b></li> </ul>
<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices <b>(20%)</b></p>	<p><b>2.1</b> Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o Colaborativo. <b>(50%)</b></p> <p><b>2.2</b> Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre. <b>(25%)</b></p> <p><b>2.3</b> Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa. <b>(25%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajos</b></li> <li>• <b>Observación directa</b></li> <li>• <b>Cuestionarios</b></li> </ul>

<p><b>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados (20%)</b></p>	<p><b>3.1</b> Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices. <b>(35%)</b></p> <p><b>3.2</b> Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal. <b>(35%)</b></p> <p><b>3.3</b> Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad. <b>(30%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Test de ejecución.</b></li> <li>• <b>Observación directa.</b></li> <li>• <b>Ejercicios.</b></li> <li>• <b>Registros.</b></li> </ul>
<p><b>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. (20 %)</b></p>	<p><b>4.1</b> Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo. <b>(40%)</b></p> <p><b>4.2</b> Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad. <b>(30%)</b></p> <p><b>4.3</b> Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada. <b>(30%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajos.</b></li> <li>• <b>Cuestionarios</b></li> <li>• <b>Observación directa</b></li> <li>• <b>Ejercicios</b></li> </ul>
<p><b>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno (15%)</b></p>	<p><b>5.1</b> Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible. <b>(60%)</b></p> <p><b>5.2</b> Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. <b>(40%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cuestionarios</b></li> <li>• <b>Registro de observación</b></li> <li>• <b>Ejercicios o tareas</b></li> </ul>



**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y EVALUACIÓN.**

**EDUCACIÓN FÍSICA. 1ºBACHILLERATO**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<p>1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física <b>(25%)</b></p>	<p><b>1.1</b> Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud <b>(20%)</b></p> <p><b>1.2</b> Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación <b>(30%)</b></p> <p><b>1.3</b> Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física. <b>(20%)</b></p> <p><b>1.4.</b> Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. <b>(30%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajos</b></li> <li>• <b>Observación directa</b></li> <li>• <b>Cuestionarios</b></li> </ul>
<p>2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas, a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad. <b>(20%)</b></p>	<p><b>2.1</b> Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o Colaborativo. <b>(50%)</b></p> <p><b>2.2</b> Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control <b>(25%)</b></p> <p><b>2.3</b> Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad . <b>(25%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajos</b></li> <li>• <b>Observación directa</b></li> <li>• <b>Cuestionarios</b></li> </ul>

<p><b>3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados (20%)</b></p>	<p><b>3.1</b> Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social <b>(35%)</b></p> <p><b>3.2</b> Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices <b>(35%)</b></p> <p><b>3.3</b> Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad <b>(30%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Test de ejecución.</b></li> <li>• <b>Observación directa.</b></li> <li>• <b>Ejercicios.</b></li> <li>• <b>Registros.</b></li> </ul>
<p><b>4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo. (20%)</b></p>	<p><b>4.1</b> Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual <b>(40%)</b></p> <p><b>4.2</b> Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical <b>(30%)</b></p> <p><b>4.3</b> Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales y autóctonos, consolidando los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. <b>(30%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trabajos.</b></li> <li>• <b>Cuestionarios</b></li> <li>• <b>Observación directa</b></li> <li>• <b>Ejercicios</b></li> </ul>
<p><b>5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano. (15%)</b></p>	<p><b>5.1</b> Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental <b>(60%)</b></p> <p><b>5.2</b> Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. <b>(40%)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cuestionarios</b></li> <li>• <b>Registro de observación</b></li> <li>• <b>Ejercicios o tareas</b></li> </ul>

## 15. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES.

Se establecen dos procedimientos de recuperación de la materia pendiente, si bien no son opcionales para el alumnado, ya que todos deben iniciar el programa de refuerzo mediante el primer procedimiento.

### Primer procedimiento.

El alumnado superará la materia mediante la realización **de una serie de actividades o tareas que supondrán el 100% de la calificación**

Se establecen las siguientes fechas de entrega de las actividades:

- 1ª entrega de las actividades durante la última semana de noviembre.
- 2ª entrega de las actividades durante la primera semana de marzo.
- 3ª entrega de las actividades durante la primera semana de mayo.

Cuando el alumnado no presente las actividades en la fecha establecida o la valoración haya sido negativa (incompletas o incorrectas o haya duda sobre su autoría o bien se detecte alguna otra anomalía) será comunicado al coordinador de pendientes, el cual, en coordinación con el Departamento de Educación Física, decidirá, si procede, el envío de un apercibimiento escrito a las familias. A partir de ese momento, el alumnado tendrá un plazo de 7 días para la entrega o corrección del trabajo. Este plazo es único por materia y curso, transcurrido el cual, si el alumno o alumna no entrega el trabajo de la manera requerida o vuelve a reincidir en plazo o forma en dicha entrega, no procederá la evaluación positiva y se incorporaría al segundo procedimiento.

## Segundo procedimiento.

Seguirá este procedimiento todo el alumnado que ha sido excluido del primer procedimiento por incumplir las condiciones de este.

El alumnado tendrá que entregar las actividades establecidas y deberán realizar una prueba objetiva sobre dichos trabajos. Además, deberá realizar una prueba de condición física: Course navette o test de Cooper. Tendrá lugar **a finales de mayo**. La forma de baremar es la siguiente: entrega de los actividades establecidas y la realización del examen (prueba objetiva) 70% de la nota, realización de la prueba de condición física 30% de la nota.

## 16. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

En nuestra tarea de adaptar el proceso de enseñanza-aprendizaje a cada uno de nuestros alumnos/as, atenderemos a la diversidad de intereses por un lado y por otro a la diversidad de capacidades.

Al consultar la metodología empleada, nos daremos cuenta que en la organización de la clase vamos a encontrar grupos dispares y de gran heterogeneidad. (NO SOLO a nivel de comprensión... sino también en aptitud física, habilidades motrices básicas y específicas).

A los alumnos que presenten diferencias notables respecto al grupo, se les entregarán programas individualizados de refuerzo para realizar fuera del horario escolar.

También a la hora de evaluar, se tendrá en cuenta el nivel inicial de cada uno, valorando especialmente el progreso y el esfuerzo realizado, ya que somos conscientes de que siempre habrá alumnos que no lleguen a los mínimos propuestos en la programación.

Todas estas medidas de Atención a la diversidad están dirigidas a conseguir la mayor **individualización de la enseñanza** posible:

- Utilizar metodología y estrategias más individualizadas. El método de enseñanza mediante la búsqueda permitirá al alumno/a una mayor toma de conciencia e intervención, al tiempo que será más motivador.
- No establecer exclusivamente criterios normativos cerrados de evaluación, que encasillen al alumno/a en niveles o parámetros fijos.
- Los alumnos/as trabajan en función del nivel de partida.

- La enseñanza recíproca deja trabajar a cada pareja a un ritmo diferente. El profesor marca el cambio de unos ejercicios a otros.

- Se adapta el ritmo de enseñanza y aprendizaje al nivel específico de cada grupo, seleccionando los ejercicios o prescindiendo de los más complicados.

- Cada alumno/a puede adaptar individualmente la intensidad de la actividad a su nivel de partida. El profesor tiende a prestar mayor ayuda a aquellos alumnos que más lo precisen.

- A los alumnos con necesidades educativas especiales (ACNEE) las actividades se les plantearán lo más normalizadas posibles, realizando adaptaciones “significativas” sólo cuando sea necesario.

- Dentro del plan de atención a la diversidad se incluye también un **plan de refuerzo para repetidores**, el cual se adaptará de forma individualizada a cada alumno concreto y será objeto de un seguimiento periódico en las reuniones semanales del departamento.

## ADAPTACIONES CURRICULARES

En Educación Física, vamos a realizar adaptaciones curriculares NO significativas, lo que supone, (siguiendo las indicaciones del departamento de orientación) una modificación no esencial de los objetivos, contenidos, criterios de evaluación, así como de la temporalización y otros aspectos metodológicos y organizativos que no afectan a la consecución de las capacidades del curso, ciclo, nivel o etapa correspondiente.

En definitiva, se logran los mínimos del nivel educativo.

Los cambios en los elementos curriculares son los siguientes:

Objetivos: Priorizar algunos objetivos, más tiempo, atender al ritmo...

- Contenidos: Priorización de un tipo de contenidos relacionados con el “saber ser”, modificación de la secuencia, eliminación de contenidos secundarios.

- Metodología: Modificación en los agrupamientos, modificación en la organización espacial/temporal, modificación de los

procedimientos didácticos

Ordinarios, introducción de actividades alternativas y complementarias, modificación de la selección de materiales, adaptación de materiales.

- Evaluación: modificar la selección de técnicas e instrumentos de evaluación(adaptación de los mismos).

- Tiempos: modificación de la temporalización prevista para un determinado aprendizaje.

- Criterios de evaluación: Deben atenerse a los mínimos del curso o ciclo en el que estén escolarizados.

Otras opciones que planteamos son:

- Cambio de grupo de trabajo

- Refuerzo con un alumno aventajado.

- Cambiando el método de enseñanza por otros mencionados en la metodología.

- Enseñanza individualizada, con instrucción directa por parte del profesor.

- Refuerzo con el profesor/a PT

La programación será flexible, adaptada a su ritmo de trabajo y evolución de los alumnos, por tanto, podrá variar a lo largo del curso.

Con los alumnos con adaptación curricular no significativa que presenten dificultades en el aprendizaje... se trabajará como desde el resto de las asignaturas las siguientes capacidades básicas: Comunicación (expresión y comprensión verbal y escrita); Planificación y hábitos de trabajo; Desarrollo personal y social.

Desde nuestra asignatura trataremos de que incrementen su autonomía, motivación, hábitos de trabajo.

**Alumnos que precisan una adaptación curricular NO significativa:**

Tenemos con adaptación curricular NO significativa, a una serie de alumnos que presentan dificultades de aprendizaje y especialmente alguno que tiene informe del departamento de orientación "ANEAE" (alumnos con necesidades de apoyo educativo): por dificultades específicas de aprendizaje, por condiciones personales, retrasos significativos en la lectoescritura, por capacidad cognitiva límite...). Alumnos con NEE (por TDAH, Trastorno autista, por incorporación tardía al sistema educativo español...). También alumnos que no conocen el idioma (aunque trabajan sobre todo con la profesora de

interculturalidad, todos los departamento seguimos las mismas indicaciones a la hora de facilitarles el aprendizaje...

También tenemos alumnos con distintas patologías: Asma, Alergias, un alumno con la enfermedad de "Osteogénesis imperfecta o huesos de cristal" a estos alumnos se les adaptará la asignatura, siguiendo las indicaciones de los informes médicos que presentan.

Durante el curso, con la información del departamento de orientación, las juntas de evaluación de equipos docentes y tutores, podría ampliarse o reducirse los alumnos que necesitan adaptación en los contenidos. De igual forma aparecerán alumnos con alguna patología que necesiten adaptación.

### **ADAPTACIONES CURRICULARES PUNTUALES:**

Todos los alumnos/as que, por cualquier circunstancia, no puedan realizar la práctica que corresponda en un momento determinado deben entregar Certificación Médica, acreditando la lesión o enfermedad y el tiempo de permanencia en dicha situación.

La adaptación curricular en este caso se concretará en todo lo que la lesión o problema físico les permita hacer (y por tanto traerán ropa deportiva y participarán en la clase), pues raramente les impide toda posibilidad de movimiento, más bien limita alguno o la intensidad del mismo.

Por tanto, tienen que acudir a clase y participar según sus posibilidades e indicaciones del profesor.

-Para los lesionados en una mano se propone: resistencia, abdominales, multisaltos (ejercicios con dibujos explicativos, tiempo, repeticiones)

-Para los lesionados en una pierna: fuerza del tren superior (circuito).

-Para los que presenten problemas de espalda: tabla de estiramientos y tonificación muscular.

-Para los alumnos asmáticos: se adaptarán los ejercicios que sean inconvenientes, disminuyendo la intensidad de los mismos (siempre submáximas).

- Existe la posibilidad de que los alumnos con desviación de columna o con otro tipo de trastorno funcional, realicen los ejercicios prescritos por el médico durante las clases de Educación Física (tabla de rehabilitación).

- En las tareas que no puedan participar, anotarán la sesión en una ficha modelo, arbitrarán, colaborarán en la colocación y recogida de material o anotarán datos de sus compañeros en una ficha de observación en caso necesario.

Además, deben presentarse a las pruebas teóricas para ser evaluados y realizar un trabajo complementario sobre la actividad que se esté trabajando en la

evaluación correspondiente.

## 17. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Nuestro departamento participará en las salidas que tienen relación con el “senderismo” Y en las relacionadas con el medio natural (coordinándonos con el Dpto. de Biología y Geología). De ese modo trabajaremos el bloque de contenidos “actividades en la naturaleza” de forma interdisciplinar: los **alumnos de 1º y 2º de E.S.O.** Ruta PARQUE NATURAL SAJA BESAYA.

Actividad “iniciación al balonmano” para alumnos de 1º y 2º de E.S.O. se realizará durante la hora de Educación Física, Fecha prevista entre finales de septiembre y principios de octubre.

**Alumnos: 1º ,2º ,3º y 4º de ESO** .Salida al albergue de Santoña o, actividades

Deportivas acuáticas de kayak y surf o paddle surf en Santander, Suaces o San Vicente de la Barquera.

Fecha Probable: Finales del Segundo Trimestre / inicio tercer trimestre

**Alumnos: 3º ESO**, fecha por determinar. Participación en la jornada “Los

Bolos. Identidad regional”, ofertado por la Consejería de Educación.

**Alumnos: 4º de ESO y 1º de Bachillerato** Descenso del Sella o del Deva

Fecha: Principios del Tercer Trimestre

**1º de Bachillerato** Charlas sobre Primeros Auxilios y/o temas relacionados con la Educación para la Salud (nutrición...), dado el interés formativo y la buena acogida que tiene entre los alumnos.

Fecha Prevista: Segundo Trimestre, dependiendo de la disponibilidad de los servicios del 112.

- Semana Blanca IES Santa Cruz

Salida: Por concretar

Número de alumnos: Por concretar



Número de profesores: 3 < (40 alumnos) o 4 > (40 alumnos)

Cursos implicados: de 1º ESO a 1º Bachillerato

Departamentos implicados: Dpto. de Biología y Geología y Dpto. de E.F

“Se pueden apuntar todos los alumnos del centro desde 1º de ESO hasta 1º de Bachillerato, ambos niveles incluidos. Los profesores responsables se reservan el derecho de admisión al viaje para alumnos que cuenten con un historial de faltas de convivencia en el centro.”

### **OTRAS ACTIVIDADES**

Dependiendo del tiempo, presupuesto, oferta de distintos organismos... previa aprobación del Consejo Escolar y siempre que no interfiera en el desarrollo académico del curso.

Conferencias: Se contempla la posibilidad de que deportistas conocidos, tanto del ámbito local, como regional o nacional puedan dar a conocer su experiencia deportiva y competitiva a los alumnos.

**DEBEMOS TENER PRESENTE** que todas las actividades que se plantean tienen unos objetivos didácticos, unos contenidos... y se entregará una memoria de cada actividad realizada al Departamento de Actividades Complementarias y Extraescolares...cumplimentando, después de cada actividad los documentos (anexos) proporcionados por el DACE.

## 18. ELEMENTOS TRANSVERSALES

Desde la asignatura de Educación Física, como en el resto de las asignaturas trataremos de forma transversal 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.

**Se fomentará el desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres**, la prevención de la violencia de género o contra personas con discapacidad y los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social.

También como elemento transversal en esta programación hemos incorporado contenidos relacionados con el desarrollo sostenible y el medio ambiente (ver contenidos del bloque actividades en el medio natural).

Se trabaja de igual modo de forma transversal el desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor (ver competencias relacionadas con estos contenidos).

**Añadir que desde nuestra asignatura de forma específica** adoptamos medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. Se promoverá la práctica diaria del deporte y ejercicio físico durante la clase de Educación Física. En definitiva, se trata de favorecer una vida activa, saludable y autónoma.

Dos de estos temas presentes en todas las unidades son **la educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos y la educación para la salud**.

Si decimos que en las clases el agrupamiento se realiza a veces en función de las características y posibilidades de cada alumno, otras en función de la actividad y que las actividades y deportes son abiertos, participando los alumnos independientemente del nivel alcanzado...Nos damos cuenta que ya no hace falta hablar de coeducación, de igualdad de oportunidades, ni de discriminación entre sexos. No existen ni se plantean actividades exclusivamente masculinas o femeninas. Siempre se tiene en cuenta el interés y motivaciones de los alumnos/as, independientemente de su condición

masculina-femenina.

Sin embargo a la hora de aplicar un baremo, la edad y el sexo actúan como factores de distinción (no de discriminación), ya que lo que se pretende con el baremo es equilibrar las diferencias fisiológicas que inalterablemente existen entre ambos sexos, así como entre las diferentes edades. De este modo en algunas capacidades el baremo es más alto para los chicos, y en otros (como en flexibilidad), el baremo es más alto para las chicas.

El conocimiento mutuo que se realiza a través de las actividades es el punto de partida para el respeto de las características de cada uno.

Con respecto al segundo tema mencionado, **educación para la salud**, hay que tener en cuenta que no sólo se entiende por salud la ausencia de enfermedad, sino que la mejora de la calidad de vida y la prevención son los conceptos actuales de dicha acepción. Uno de los fines de nuestra materia es mejorar la calidad de vida a través de la actividad física. Dentro de la programación encontramos contenidos que son específicos en la educación para la salud:

El calentamiento (como medio para evitar lesiones)

Unidades de condición física (adaptaciones del sistema cardio-respiratorio y circulatorio al ejercicio, adaptación del sistema muscular y nervioso.

La nutrición equilibrada como mejora de la calidad de vida.

Expresión corporal y relajación (la relajación como medio de recuperar el equilibrio psico-físico)

Planificación del acondicionamiento físico (valoración de la práctica habitual y progresiva del ejercicio físico como mejora de la calidad de vida...)

Durante el curso se entrega material didáctico relacionado con la educación física y la salud (actividad frente a sedentarismo, nutrición, hábitos nocivos...)

Asimismo realizaremos debates sobre deporte-salud (riesgos de la alta competición, lesiones, uso de anabolizantes y otras sustancias...). Se completan además con las charlas de primeros auxilios...actitud postural...

Respecto a la educación ambiental, tiene su centro en la unidad de actividades en la naturaleza. El respeto, cuidado y protección del medio que nos rodea, son conceptos que se inculcan al alumno.

No sólo debemos entender como medio ambiente los espacios naturales alejados de la mayoría de nosotros, sino también el entorno más cercano y por tanto el más utilizado. Se trabajará en la salida al albergue de Santoña, senderismo... (Ver actividades complementarias y extraescolares).

Por último, **con relación al desarrollo de la igualdad efectiva** entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género o contra personas con discapacidad y los valores inherentes al principio de igualdad... nos encontramos, que siempre se habla de aceptar el papel encomendado en el grupo, en cualquier actividad a realizar, respeto y aceptación a los demás.

No se trata de un contenido concreto, sino que es parte de toda actividad. Esto se ve sobre todo en los deportes de equipo, donde se debe tratar de jugar no teniendo al contrario como enemigo sino como un elemento más de la estrategia, necesario para desarrollar el deporte.

En toda actividad debe primar la deportividad, cooperación y tolerancia frente a los resultados a cualquier precio.

Se trabajará también en forma de debates sobre la violencia en el deporte, el racismo y los jugadores de élite...

## 19. CONCRECCIÓN DE PLANES, PROYECTOS Y PROGRAMAS

El centro desarrolla diversos planes de actuación. El departamento de EF contribuye de forma concreta en el desarrollo de algunos de estos planes:

Nuestro departamento participará en los siguientes planes:

**PAD** (Plan de atención a la diversidad) medidas dirigidas a la individualización de la enseñanza y, sobre todo, de la práctica motriz (concretadas en el apartado de atención a la diversidad).

**PLAN DE INTERCULTURALIDAD** (protocolo de acogida al inmigrante y programa de español para extranjeros) Elaboración de material específico de EF para alumnado que desconoce el idioma (fichas, dibujos, diccionario...).

**PLAN DE DIGITALIZACIÓN** (Tecnología de la información y la comunicación) a través de la utilización de tecnologías en el aula –aplicadas a la EF- búsqueda de información, recursos educativos y digitales y sobre todo el uso de la plataforma classroom.

**PLAN DE BIBLIOTECA:** se fomenta que el alumno/a utilice la biblioteca como asesoramiento y consulta para la elaboración de fichas o trabajos.

**PLAN DE IGUALDAD:** estamos dispuestos a colaborar con todas las propuestas, como utilizar un lenguaje inclusivo, participar en encuestas que proponga la encargada en plan de igualdad, así como participar en todas las actividades propuestas.

**GRUPO VERDE Y SOLIDARIO:** Aunque no participamos directamente en las reuniones...sí hacemos propuestas y estamos dispuestos a colaborar( realizar una carrera solidaria...).

## 20. INDICADORES DE LOGRO

Son numerosos los mecanismos con que contamos para la evaluación del desarrollo del proceso de enseñanza, que incluye el desarrollo de la Programación, y de la práctica docente, pero el más importante es la reunión semanal del Departamento.

Todas las revisiones de esta programación deberán ser aprobadas previamente por el departamento, y se valorará:

- Grado de cumplimiento de la programación.
- Metodología utilizada y resultados académicos de los alumnos.
- Preparación de materiales y recursos didácticos.
- Consecución de objetivos en la etapa.

Los instrumentos que se pueden utilizar en la evaluación son los siguientes:

- Autorreflexión del profesorado sobre su práctica docente.
- Análisis del cumplimiento de los diversos aspectos de la programación (objetivos, contenidos, metodología, etcétera).
- Análisis de los resultados académicos.
- Reuniones del profesorado.
- Encuestas anónimas a los alumnos sobre diferentes aspectos: el conocimiento que tienen de los objetivos, contenidos, criterios de evaluación y criterios de calificación de la asignatura, la utilidad de los recursos educativos empleados, la conveniencia de la metodología didáctica seguida, la claridad expositiva en las clases, el grado de satisfacción con la atención a la diversidad.

**Los resultados de la evaluación de la programación didáctica** deberán ser incluidos en la memoria final del curso y podrán servir como base para la revisión de dichos documentos en la programación general anual del curso siguiente.

Sin embargo, los indicadores de logro permitirán evaluar determinados aspectos con más detalle para extraer las conclusiones oportunas que podrán incluirse en las memorias fin de curso de cara a mejorar la programación y la práctica docente. Los principales indicadores de logro que se van a establecer son los siguientes:

### Resultados de la evaluación en la materia de Educación Física

Leyenda de la escala de valoración	Inadecuado	0	No se alcanzan los criterios establecidos y se exige una mejora sustancial.
	Insuficiente	1	Se omiten elementos fundamentales del indicador establecido.
	Básico	2	Se evidencia cumplimiento suficiente del indicador establecido.
	Competente	3	Se evidencian prácticas sólidas. Clara evidencia de competencia y dominio técnico en el indicador establecido.
	Excelente	4	Se evidencian prácticas excepcionales y ejemplarizantes, modelos de referencia de buenas prácticas. Predisposición para servir de modelo a otros departamentos.

	evaluación					evaluación					Final				
	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
Esfuerzo y trabajo del alumno															
Participación diaria															
Entrega de trabajos a tiempo															
Preparación pruebas objetivas															
Dificultad de pruebas objetivas															

Relación entre los alumnos															
Relación con el profesor															

COMPARATIVA CALIFICACIONES POR CURSOS

	evaluación					evaluación					Final				
	In	Su	B	N	S b	In	Su	B	N	S b	In	S u	B	N	S b
1º ESO A															
1º ESO B															
1º ESO C															
1º ESO D															
2º ESO A															
2º ESO B															
2º ESO C															
3º ESO A															
3º ESO B															
3º ESO C															
4º ESO A															
4º ESO B															
1º Bach. A															
1º Bach. B															



Adecuación de los materiales y recursos didácticos, y la distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados.

Leyenda de la escala de valoración	Inadecuado	0	No se alcanzan los criterios establecidos y se exige Una mejora sustancial.
	Insuficiente	1	Se omiten elementos fundamentales del indicadorestablecido.
	Básico	2	Se evidencia cumplimiento suficiente del indicador Establecido.
	Competente	3	Se evidencian prácticas sólidas. Clara evidencia de competencia y dominio técnico en el indicador Establecido.
	Excelente	4	Se evidencian prácticas excepcionales y ejemplarizantes, modelos de referencia de buenas Prácticas. Predisposición para servir de modelo a Otros departamentos.

Aspectos susceptibles de evaluar	0	1	2	3	4
Los materiales y recursos didácticos tienen un nivel adecuado					
Grado de interés que proporcionan al alumnado					
Nivel de variedad					
Contribución a la adquisición de los estándares de aprendizaje					
Distribución de los tiempos destinados a las actividades					
Uso de espacios alternativos					
Adecuación de los agrupamientos de alumnos en el aula					

Contribución de los métodos didácticos y pedagógicos a la mejora del clima de aula y de centro.

Leyenda de la escala de valoración	Inadecuado	0	No se alcanzan los criterios establecidos y se exige Una mejora sustancial.
	Insuficiente	1	Se omiten elementos fundamentales del indicador establecido.
	Básico	2	Se evidencia cumplimiento suficiente del indicador Establecido.
	Competente	3	Se evidencian prácticas sólidas. Clara evidencia de competencia y dominio técnico en el indicador Establecido.
	Excelente	4	Se evidencian prácticas excepcionales y ejemplarizantes, modelos de referencia de buenas Prácticas. Predisposición a servir de modelo a otros Departamentos.

	0	1	2	3	4
Se favoreció que todos los alumnos del aula participaran en las actividades.					
Se mostró respeto e interés por las opiniones de los demás.					
Hubo debates sobre casos de acoso escolar, discriminación o situación de la mujer.					
Los alumnos cuidaron el material de su aula y del propio centro.					
La programación contribuyó al trabajo cooperativo y colaborativo.					
Hubo buen desarrollo y motivación en las actividades planteadas a nivel de centro.					

Eficacia de las medidas de atención a la diversidad que se han implantado en el curso.

Leyenda de la escala de valoración	Inadecuado	0	No se alcanzan los criterios establecidos y se exige Una mejora sustancial.
	Insuficiente	1	Se omiten elementos fundamentales del indicador establecido.
	Básico	2	Se evidencia cumplimiento suficiente del indicador Establecido.
	Competente	3	Se evidencian prácticas sólidas. Clara evidencia de competencia y dominio técnico en el indicador Establecido.
	Excelente	4	Se evidencian prácticas excepcionales y ejemplarizantes, modelos de referencia de buenas Prácticas. Predisposición a servir de modelo a otros Departamentos.

Se ha contribuido a alcanzar los estándares de aprendizaje.	0	1	2	3	4
Ha habido buena adecuación de materiales, tiempo y recursos.					
Los agrupamientos dentro del aula han sido adecuados.					
Se han realizado adaptaciones curriculares significativas a los alumnos que las precisaban.					

Se han utilizado materiales adaptados en caso de precisar adaptaciones no significativas.					
Se han realizado adecuadamente adaptaciones no significativas grupales, cuando han sido necesarias para que el grupo alcanzara Los estándares esenciales.					
Ha habido buena relación con Interculturalidad en caso de alumnos extranjeros.					
Se ha proporcionado material específico a alumnos de inmersión lingüística.					

Ha habido pruebas de evaluación objetivas orales en caso de alumnos con deficiencias motoras superiores eventuales o permanentes.					
---	--	--	--	--	--