I.E.S. Modesto Navarro – La Solana
Departamento de Educación Física



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

E.S.O.

CURSO 2026/2027

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.
1.1. PRIORIDADES ESTABLECIDAS EN EL PROYECTO EDUCATIVO.
1.2. CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA.

2. OBJETIVOS DE LA ETAPA.

3. ELEMENTOS DEL CURRÍCULO.
3.1. COMPETENCIAS CLAVE.
3.2. CORRESPODENCIA ENTRE LOS ELEMENTOS DEL CURRICULUM.

4. SABERES BÁSICOS.
4.1. UNIDADES DE PROGRAMACIÓN.
4.2. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN.

5. METODOLOGÍA.
5.1. MÉTODO DE TRABAJO. RELACION CON DUA.
5.2. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS.
5.3. AGRUPAMIENTOS Y ESPACIOS.
5.4. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.
5.5. HERRAMIENTAS DIGITALES Y PLATAFORMAS QUE SE VAN A UTILIZAR PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE CON EL ALUMNADO.
5.6. COMUNICACIÓN CON EL ALUMNADO Y LAS FAMILIAS.
5.7. MEDIDAS DE INCLUSION EDUCATIVA.
5.8. PROYECTO BILINGÜE

6. EVALUACIÓN Y RECUPERACIÓN.
6.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.
6.2. DISTRIBUCIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN POR SESIONES DE EVALUACIÓN
6.3. PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.
6.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.
6.5. CRITERIOS DE RECUPERACIÓN DE CADA EVALUACIÓN PARCIAL.
6.6. CRITERIOS DE RECUPERACIÓN DEL ALUMNADO CON LA MATERIA PENDIENTE EN EL SIGUIENTE CURSO.

7. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.
7.1. PROCEDIMIENTOS, TEMPORALIZACIÓN Y RESPONSABLES.
7.2. CRITERIOS E INDICADORES DE EVALUACIÓN.

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES.

• INTRODUCCIÓN.

1.1. PRIORIDADES ESTABLECIDAS EN EL PROYECTO EDUCATIVO.

Con las diferencias específicas que los objetivos educativos de cada etapa y las características del alumnado que las cursan requieren en cada caso, las respuestas educativas que hemos adoptado en nuestro centro son las siguientes:

- Utilizar diferentes metodologías en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado. En concreto el “aula invertida”, el “aprendizaje por proyectos” y el “trabajo cooperativo y colaborativo”.

- Elaborar recursos materiales digitales que mejoran la motivación del alumnado y permitan trabajar con ritmos diferentes en el aula.

- Potenciar el uso de las herramientas digitales en el aula, mediante el desarrollo de unidades de programación y situaciones de aprendizaje que promuevan la investigación y el auto-aprendizaje.

- Atender a la diversidad del alumnado mediante la adaptación de aquellos elementos del currículo que lo requieran, la metodología en el aula y el uso de diferentes recursos materiales y didácticos.

- Abordar el fracaso escolar desde la corresponsabilidad familia-escuela.

- Facilitar al máximo todo tipo de experiencias escolares gratificantes y motivadoras, especialmente a través de actividades extracurriculares.

- Estar siempre alerta ante los casos del alumnado que presenten algún tipo de problema para detectarlo y abordarlo lo antes posible, y propiciar su solución.

- Prevenir el absentismo escolar en los casos que se presenten, haciendo un seguimiento del alumnado que se encuentre en dicha situación.

- Crear hábitos de estudio y de organización del tiempo dedicado al mismo, enseñando al alumnado las técnicas apropiadas.

- Establecer un clima de convivencia adecuado que permita aprovechar al máximo el tiempo dedicado al trabajo escolar y facilite el desarrollo normal de la personalidad del alumnado dentro del grupo, evitando conductas que influyan negativamente en el resto.

En la elaboración de las situaciones de aprendizaje, tareas y actividades en las programaciones de aula del profesorado se priorizará el criterio de plantear escenarios cercanos a la realidad del alumnado que permitan transmitirles información sobre los posibles itinerarios formativos o profesionales adecuados al nivel del alumnado correspondiente.

1.2. CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA.

La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos relacionados con el cuerpo y la motricidad. La unión de estos factores permitirá al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se puedan presentar, ya sean relacionadas con lo físico o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Se pretende de esta forma proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos necesarios que les permitan llegar a un adecuado nivel de competencia motriz y ser autónomos en su práctica de actividad física y una práctica regular, habiendo adquirido, además, hábitos de vida saludables y mantenidos en el tiempo.

Se estima que hasta un 80 por ciento de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en el entorno escolar, tal y como recoge el informe Eury dice de 2013 de la Comisión Europea; por ello, la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influyen en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual.

En esta etapa los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto una a una actitud crítica responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los alumnos se enfrentan a una gran diversidad de actividades físicas y deportivas, por lo que deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones de tipo físico.

Las competencias específicas les permitirán conseguirlos, al estar estrechamente relacionadas con los ejes estructurales que vertebran la materia y que condicionan el proceso de enseñanza-aprendizaje de la misma. Estos ejes están constituidos por la aplicación de la resolución de problemas mediante un aprendizaje basado en el desarrollo de proyectos, el desarrollo del pensamiento computacional, la incorporación de las tecnologías digitales en los procesos de aprendizaje, la naturaleza interdisciplinar propia de la tecnología, su aportación a la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y su conexión con el mundo real, así como el fomento de actitudes como la creatividad, la cooperación, el desarrollo tecnológico sostenible o el emprendimiento.

Es por esto que la propuesta curricular deberá reflejar esta riqueza, planteando una oferta de contenidos variada, equilibrada y adaptada a las características madurativas correspondientes a cada curso y que contribuya al desarrollo de las competencias. Esto, unido a un planteamiento progresivo de los aprendizajes, posibilitará a nuestros alumnos y alumnas cotas crecientes de autonomía, que supondrán al final de la etapa altos niveles de autogestión de la propia práctica física.

2. OBJETIVOS DE LA ETAPA.

Según el Decreto 82/2022, los Objetivos son los logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave y de las competencias específicas.

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- 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.

- 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.

- 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.

- 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, incluidos los derivados por razón de distintas etnias, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

- 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.

- 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.

- 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.

- Comprender y expresarse en la lengua castellana con corrección, tanto de forma oral, como escrita, utilizando textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

- Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada, aproximándose a un nivel A2 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas.
- Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia de España, y específicamente de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural. Este conocimiento, valoración y respeto se extenderá también al resto de comunidades autónomas, en un contexto europeo y como parte de un entorno global mundial.

- 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.

- Conocer los límites del planeta en el que vivimos y los medios a su alcance para procurar que los recursos prevalezcan en el espacio el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adquiriendo hábitos de conducta y conocimientos propios de una economía circular.

- Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación, conociendo y valorando las propias castellano-manchegas, los hitos y su personajes y representantes más destacados.

3. ELEMENTOS DEL CURRÍCULO.

Los elementos de currículo que justifican la presente programación didáctica son los siguientes:

- Perfil de salida al término de la enseñanza básica.
- Competencias clave de la etapa.
- Competencias específicas de la materia o ámbito.
- Criterios de evaluación de la materia o ámbito.
- Saberes básicos de la materia o ámbito.
- Situaciones de aprendizaje.

A continuación, se indican las características más importantes de cada uno de ellos:

Perfil de salida 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 Perfil de salida es único y el mismo para todo el territorio nacional. Es la piedra angular de todo el currículo, la matriz que cohesiona y hacia donde convergen los objetivos de las distintas etapas que constituyen la enseñanza básica. Se concibe, por tanto, como el elemento que debe fundamentar las decisiones curriculares, así como las estrategias y las orientaciones metodológicas en la práctica lectiva. Debe ser, además, el fundamento del aprendizaje permanente y el referente de la evaluación interna y externa de los aprendizajes del alumnado, en particular en lo relativo a la toma de decisiones sobre promoción entre los distintos cursos, así como a la obtención del título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria.

El Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica fija las competencias clave que el alumnado debe haber adquirido y desarrollado al finalizar la enseñanza básica. Constituye el referente último del desempeño competencial, tanto en la evaluación de las distintas etapas y modalidades de la formación básica, como para la titulación de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria. Fundamenta el resto de decisiones curriculares, así como las estrategias y orientaciones metodológicas en la práctica lectiva.

Competencias clave de la etapa.

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

En cuanto a la dimensión aplicada de las competencias clave, se ha definido para cada una de ellas 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.

Competencias específicas de la materia o ámbito.

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

Criterios de evaluación de la materia o ámbito.

Son los referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje.

Saberes básicos de la materia o ámbito.

Son los conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito y cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.

Situaciones de aprendizaje.

Son las situaciones y actividades que debe planificar el profesorado y que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a competencias clave y competencias específicas, y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas.

3.1. COMPETENCIAS CLAVE.

Con carácter general, debe entenderse que 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:

<u>Competencia en comunicación lingüística (CCL).</u>

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

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

Descriptores operativos.

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.

CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.

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

Competencia plurilingüe (CP).

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

Descriptores operativos.

CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.

CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.

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

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

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

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

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

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

Descriptores operativos.

STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.

STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.

STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos.

STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

<u>Competencia digital (CD).</u>

La competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas. Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.

Descriptores operativos.

CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y

archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.

CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

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

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

Descriptores operativos.

CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.

CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.

CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.

CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

Competencia ciudadana (CC).

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

Descriptores operativos.

CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.

CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.

CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta,

de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

Competencia emprendedora (CE).

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

Descriptores operativos.

CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.

CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.

CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).

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

así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

Descriptores operativos.

CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística

CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.

CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

3.2 CORRESPONDENCIA ENTRE LOS ELEMENTOS DEL CURRICULO.

1ºESO.

Competencias clave	Descriptores operativos del perfil de salida	Competencias específicas.	Criterios de evaluación.	Saberes básicos.
Competencia en comunicación lingüística (CCL). Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). Competencia digital (CD). Competencia personal, social y de aprender a aprender	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	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	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,	-BLOQUE A.1. A.2. A.3 -BLOQUE B.3 B. 6, B.5. -BLOQUE C2. C3 Y C6. -BLOQUE D1 Y D4.

(CPSAA).		carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 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 los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	
Competencia personal, social y de aprender a		2. Adaptar, con progresiva	2.1 Desarrollar	BLOQUE B1, B2,

aprender (CPSAA). Competencia emprendedora (CE). Competencia en comunicación lingüística (CCL). Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). Competencia ciudadana (CC).	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	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.	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 de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. 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	B3, B4, B5, B6 BLOQUE C1, C2, C4 Y C5 BLOQUE D1, D3 Y D4. BLOQUE E3 Y E5.

			demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	
Competencia ciudadana (CC). Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.	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.	3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 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, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las	BLOQUE A2 BLOQUE C5 BLOQUE D1 Y D2 BLOQUE E1, E2 Y E3

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). Competencia emprendedora (CE). Competencia ciudadana (CC).			actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	
	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	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.	4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. 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	BLOQUE A1,A3 BLOQUE C6 BLOQUE D1 BLOQUE F1, F2,F3,F4, F5 Y F6

			de diversas técnicas expresivas.	
	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1, CE3.	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.	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.	

2ºESO.

Competencias clave	Descriptores operativos del perfil de salida	Competencias específicas.	Criterios de evaluación.	Saberes básicos.
Competencia en comunicación lingüística (CCL). Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). Competencia digital (CD). Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	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	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	-BLOQUE A.1. A.2. A.3 -BLOQUE B.3 B. 6, B.5. -BLOQUE C2. C3 Y C6. -BLOQUE D1 Y D4.

Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). Competencia emprendedora (CE).		tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 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 los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	
	Esta competencia específica se conecta con los	2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o	BLOQUE B1, B2, B3, B4, B5, B6 BLOQUE C1, C2, C4

Competencia en comunicación lingüística (CCL). Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). Competencia ciudadana (CC).	siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	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.	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 de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. 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	Y C5 BLOQUE D1, D3 Y D4. BLOQUE E3 Y E5.

			espacio vivencial con progresiva autonomía.	
Competencia ciudadana (CC). Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC). Competencia matemática y competencia en	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.	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.	3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 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, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio	BLOQUE A2 BLOQUE C5 BLOQUE D1 Y D2 BLOQUE E1, E2 Y E3

ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). Competencia emprendedora (CE). Competencia ciudadana (CC).			cuerpo y el de los demás.	
	Esta competencia a específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	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.	4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. 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.	BLOQUE A1,A3 BLOQUE C6 BLOQUE D1 BLOQUE F1, F2,F3,F4, F5 Y F6
	Esta competencia	5. Adoptar un estilo de vida	5.1 Participar en actividades físico-	

	específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1, CE3.	sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativament e 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.	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.	

3ºESO.

Competencias clave	Descriptores operativos del perfil de salida	Competencias específicas.	Criterios de evaluación.	Saberes básicos.
Competencia en comunicación lingüística (CCL). Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). Competencia digital (CD). Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	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.	1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación	-BLOQUE A.1. -BLOQUE B.2. -BLOQUE C2. -BLOQUE D1. -BLOQUE F3.

Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). Competencia emprendedora (CE).			postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. 1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. 1.6 Planificar, desarrollar y	

			compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	
Competencia en comunicación lingüística (CCL). Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). Competencia ciudadana (CC).	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	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.	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear	BLOQUE B1, B3. BLOQUE C2, C4.

			los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	
Competencia ciudadana (CC). Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.	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.	3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2 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. 3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes	BLOQUE C1 BLOQUE D1, D2, D3, D4.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). Competencia emprendedora (CE). Competencia ciudadana (CC).			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 cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	
	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	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	4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. 4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se	BLOQUE E1, E2, E3,E4,E.

		justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físicodeportivo. 4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	
	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1, CE3.	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	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones	BLOQUE F1, F2, F5, F7.

		comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	

4ºESO.

Competencias clave	Descriptores operativos del perfil de salida	Competencias específicas.	Criterios de evaluación.	Saberes básicos.
Competencia en comunicación lingüística (CCL). Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). Competencia digital (CD). Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	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	1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal 1.2 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	**BLOQUE A. Vida activa y saludable.** A.1 A.2 A.3

			actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. 1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios	

			científicos de validez, fiabilidad y objetividad. 1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	
Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). Competencia emprendedora (CE).	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.	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	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en	**BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física**. B1. B.2. B.3. B.4. B.5. B.6 **BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices**. C.1. C.2. C.3. C.4. C.5. C6.

		superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	
Competencia en comunicación lingüística (CCL). Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA). Competencia ciudadana (CC).	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.	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	3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro	**BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.** D.1 D.2. D.3. D4.

		autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	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. 3.3 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 afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. respeto ante la diversidad, ya sea de género,	
Competencia ciudadana (CC). Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3,	4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el	4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando	**BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.** D.1 D.2. D.3. D4.

	CCEC4.	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.	la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. 4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físicodeportivo. 4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas	**BLOQUE E. Manifestaciones de la cultura motriz.** E.1. E.2. E.3 E.4 E.5

			prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM). Competencia emprendedora (CE). Competencia ciudadana (CC).	Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1, CE3.	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.	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	**BLOQUE F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno**. F.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

4. SABERES BÁSICOS.

A continuación, se expone la distribución de los saberes básicos por curso.

1º ESO-2ºESO.

BLOQUE A: Vida activa y saludable.		
SABERES BÁSICOS	1ºESO	2ºESO
A.1.Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural 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.	X	X
A.2.Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.	X	X
A.3 Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte	X	X

BLOQUE B: Organización y gestión de la actividad física.		
SABERES BÁSICOS	1ºESO	2ºESO
B.1.Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.	X	X
B.2.Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.	X	X
B.3.La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.	X	X
B.4.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.	X	x
B.5.Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas	X	X

dentro y fuera del centro escolar.		
B.6.Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE		X

BLOQUE C: Resolución de problemas en situaciones motrices.		
SABERES BÁSICOS	1ºESO	2ºESO
C.1.Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y 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 movil.	X	X
C.2.Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.	X	x
C.3.Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.	X	X
C.4.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas.	X	x
C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.	X	x
C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.		

BLOQUE D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.		
SABERES BÁSICOS	1ºESO	2ºESO
D.1.Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.	X	X
D.2.Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.		X
D.3.Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.	X	X
D.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.	X	X
BLOQUE E: Manifestaciones de la cultura motriz.		

SABERES BÁSICOS	1ºESO	2ºESO
E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.		X
E.2.Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.		X
E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.	X	X
E.4. Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).		x
E.5.Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	X	

BLOQUE F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.		
SABERES BÁSICOS	1ºESO	2ºESO
F.1.Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible (urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras)		X
F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.		X
F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).		X
F.4.Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora	X	X
F.5.Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades	X	x
F.6.Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.	X	X
F.7. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales	X	x

para lpráctica motriz.		
F.8. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.	X	x
F.9. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	X	x

3º ESO-4ºESO.

BLOQUE A: Vida activa y saludable.		
SABERES BÁSICOS	3ºESO	4ºESO
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. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.	x	X
Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos		X
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.	X	X

BLOQUE B: Organización y gestión de la actividad física.		
SABERES BÁSICOS	3ºESO	4ºESO
Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.	X	X
Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.		X
Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.	X	X

Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.		X
Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.	X	X
Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).	X	X

BLOQUE C: Resolución de problemas en situaciones motrices.		
SABERES BÁSICOS	3ºESO	4ºESO
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 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.	X	X
Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.	X	X
Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.	X	X
Sistemas de entrenamiento		X
Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes	X	X
Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.	X	X
Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.		X

BLOQUE D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.		
SABERES BÁSICOS	3ºESO	4ºESO
Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.	X	X
Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.	X	X

Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.	X	X
Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.	X	X

BLOQUE E: Manifestaciones de la cultura motriz.		
SABERES BÁSICOS	3ºESO	4ºESO
Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.	X	X
Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.	X	X
Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.	X	X
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.		X
Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.	X	X

BLOQUE F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.		
SABERES BÁSICOS	3ºESO	4ºESO
Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.	X	X
La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.	X	X
Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).	X	X
Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.		
Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.	X	X
Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura	X	X
Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.		X
Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.	X	X
Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano		X
Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos	X	X

4.1.UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

1º ESO.

Unidades de programación	Saberes básicos
Unidad1 Senderismo Riesgos de la práctica en la Naturaleza. • Ropa y equipamiento deportivo en rutas en la naturaleza. • Práctica de senderismo al aire libre como medio para liberar tensiones y mejorar salud emocional. • Práctica del senderismo con incrementos de volumen e intensidad.	BE 4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. BE.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. BB. 5. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. BA. 3 Salud mental. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. **B.A.1.Salud física:** tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural 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. E.1.Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible (urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras)

Unidades didácticas	Saberes básicos
Unidad de programación 2. Condición física. 2.1. Concepto de condición física y capacidades físicas básicas. 2.2. Ejercicios tren inferior y superior	**A.1.Salud física:** tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.

2.3. Core, concepto y aplicación práctica. 2.4. Beneficio del entrenamiento de fuerza en los deportes. 2.5. Higiene tras entrenamiento intenso. 2.6. Entrenamiento, prejuicios, estereotipos. 2.7. Ejecución de retos de las CFB	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.
	A.3 Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.
	B.3.La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
	C.3.Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
Unidad de programación 3. Calentando motores 3.1. Partes de una sesión o entrenamiento. 3.2 Definición de calentamiento 3.3. Objetivos del calentamiento. 3.4. Ejercicios para calentar y activar.	A.1.Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural 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.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	**SABERES BÁSICOS.**
Unidad de programación 4. Pinfuvote 4.1.Infografía con app canva.	1.Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como

4.2. Reglamento del deporte. 4.3. Participación activa y colaborativa en el juego.	pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades. E.5.Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	**SABERES BÁSICOS.**
Unidad 5. DESAYUNO REAL 5.1 ¿Qué es la comida real? 5.2 Realfooding 5.3 Desayuno ideal	A.1.Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural 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.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	**SABERES BÁSICOS.**
Unidad 6. Combas. Coreografía baile. Expresión corporal. 6.1. Coordinación óculo-manual. 6.2. Técnica de salto y agarre de la comba.	B.2.Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. C.2.Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias

6.3. Aprendizaje de 10 tipos de saltos graduados en dificultad. 6.4. Coreografía grupal al ritmo de la música. 6.5. Autoconstrucción de pelotas de malabares. 6.6 Retos con malabares con 2 bolas. 6.7. Retos con malabares con 3 bolas. 6.8. Coreografía con combas y malabares por equipo.	motrices o deportivas. C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. D.1.Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia. E.7. Consumo responsable: Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	**SABERES BÁSICOS.**
UD7. Vuelta a la calma y a la relajación. 7.1. Ejercicios para relajar después de la sesión. 7.2. Respiración consciente	A.1.Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural 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.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	**SABERES BÁSICOS.**
UD8. Deporte colectivo "Voley" 8.1. Reglamento del juego. 8.2. Técnica básica de golpeos defensivos (antebrazos). 8.3 Técnicas básicas de golpeos de ataque (saque y pase de dedos) 8.4. Respeto normas de juego. 8.5 El deporte, fenómeno sociocultural: valores del mismo.	C.1.Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y 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 movil. C.4.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas. E.5.Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	**SABERES BÁSICOS.**
UD 9. Deporte individual. Orientación • 9.1. La orientación deportiva. 9.2 Actividades de orientación en medio natural próximo. 9.3. Orientar un mapa. 9.4.Interpretar un mapa y una leyenda	D.1.Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. F.4.Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora F.8. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. F.9. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	**SABERES BÁSICOS.**
UD 10. Descubre el core a través del Acrosport. 9.1 ¿Qué es el core? 9.2 Músculos relacionados con el core.	A.1.Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de

9.3 Posiciones de portor y ágil. 9.4 Posiciones básicas de parejas, tríos y grupos de acrosport. 9.5. Coreografías en grupo.	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. E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	**SABERES BÁSICOS.**
UD 11. Béisbol 7.1. Reglamento del juego. 7.2. Técnica básica de golpeos defensivos (antebrazos). 7.3 Técnicas básicas de golpeos de ataque (saque y pase de dedos) 7.4. Respeto normas de juego. 7.5 El deporte, fenómeno sociocultural: valores del mismo.	C.1.Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y 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 movil. C.4.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas. E.5.Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	**SABERES BÁSICOS.**
U.1 A U. 11. En todas las unidades didácticas estos saberes son comunes a todas ellas.	A.1.Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de

	descarga postural 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. B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. C.2.Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. D.1.Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. D.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

2º ESO.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	**SABERES BÁSICOS.**
UP 1. Retos cooperativos. **Dinámicas de presentación.** **Conseguir superar una serie de retos a través del trabajo en equipo y la comunicación intra e intergrupal.**	- 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. - 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. - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto

	individualmente como en grupo.
UP 2. Calentamiento y Capacidades Físicas Básicas (CFB). **Explicación y práctica del calentamiento general y específico.** **Práctica del calentamiento general diferenciando sus partes.** **Realización de calentamientos de manera autónoma.** **Práctica de las CFB a través de formas jugadas.** **Realización y medición de los test de condición física.**	- Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural 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. - 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. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.
UP 3. Deportes alternativos (Artzikirol). **Realización de este deporte alternativo como práctica y base de otros deportes relacionados.** **Práctica de deportes alternativos, no estereotipados y sin roles de género.**	- 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. - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades. - 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. - 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. - Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.). - Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.
UP 4. A ritmo (coreografía). **Creación de una coreografía colectiva con el ritmo como elemento básico y combinado con el acrosport.** **Aprendizaje del coreograma como elemento básico para diseñar una coreografía.** **Apredizaje de los elementos básicos del ritmo (pulso, tempo, beat, masterbeat, bloque, ...).**	- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. - 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. - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones

	motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. - Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.). - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia. - Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
UP5. Deportes de cancha dividida. Bádminton/ringo.	- 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. - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades. - Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. - 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. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. - Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
UP 6. Primeros auxilios. **Conocimiento de las técnicas básicas de PPAA.** **Identificación de situaciones de urgencia.** **Aplicación de las técnicas de PPAA a diversas situaciones de la vida cotidiana y en la práctica de actividad física/deporte**	- Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural 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. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. - Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).
UP 7. Juegos Populares. **Investigar sobre los juegos y deportes populares que practicaban nuestros antepasados.** **Enseñar y practicar los juegos investigados al resto de compañeros de clase.**	- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el

Exposición de los mejores juegos en clase, teniendo en cuenta espacios, número de jugadores, agrupamientos, materiales.	aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades. - 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 - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.
UP 8. Nunca pierdas el norte. **Iniciación a juegos de rastreo.** **El uso y la realización de un mapa a través de herramientas digitales.** **El track para la comprobación de los resultados de una prueba de orientación.** **Organización de una carrera a través de elementos lineales básicos.**	- 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. - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades. - Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras. - Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo,

	senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora. - Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades. - Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. - 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 entornos naturales y urbanos. - Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).
UP 9. Deportes colectivos. Baloncesto. Elementos técnicos del baloncesto (pase, bote, tiro, pivotar). Elementos tácticos del baloncesto (el movimiento dentro del campo, situación respecto a los rivales, marcaje al hombre y marcaje zonal). El modelo de educación deportiva en el baloncesto.	- Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. - 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.
Desde la UP 1 a la UP 9 Estos saberes son comunes a todas las UP y por lo tanto se trabajan de manera transversal durante todo el curso.	-Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural 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. -La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. -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. -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. -Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

3º ESO.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	**SABERES BÁSICOS.**
Unidad 1. Retos Cooperativos. Vamos más allá.	- 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. - 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. - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
Unidad 2. Calentamiento general y específico.	A.1.Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación

Concepto. Beneficios y ventajas. Tipos. Fases y ejercicios. Duración.	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.
Unidad 3. Condición Física: métodos y sistemas. Hyrox I. Condición física y Salud Capacidades físicas: Fuerza y Resistencia. Velocidad y flexibilidad. Tipos de Resistencia y métodos básicos para su desarrollo. Tipos de Fuerza, conocimiento de diferentes materiales y técnicas ergonómicas para su correcta aplicación. Velocidad y flexibilidad. Tipos y métodos. Herramientas digitales para el control y registro de la actividad física.	**A.1 Salud física**: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. **A.3 Salud mental**: 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.1 Elección de la práctica física**: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. . Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos. **C.3 Capacidades condicionales**: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. **D.4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices** (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. **F.1 Normas de uso**: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. **F.3 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas** (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). **F.5 Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás** en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad

Unidad 4. Datchball. Deporte alternativo. Reglamento del juego. Técnica básica: pases, recepciones, bote y tipos de lanzamiento.	**BLOQUE C. Resolución de problemas** **C.1.Toma de decisiones:** 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 o resultado en

Táctica básica: líneas ataque-defensa, desmarques, ocupación de espacios libres. Respeto normas de juego: valores. Adopción de funciones dentro del equipo: arbitro, entrenador, preparador personal, etc.	situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. **C.2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica**: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente **C.5 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas**: profundización, identificación y corrección de errores comunes **BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.** **D.1 Autorregulación emocional:** control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. Habilidades volitivas y capacidad de superación. **D.2. Habilidades sociales:** estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. **D.3 Respeto a las reglas:** juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. **D.4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices** (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

Unidad 5. Día de la mujer. La mujer en la sociedad. La mujer deportista. Prejuicios y estereotipos. Romper barreras.	**BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.** **D.1 Autorregulación emocional:** control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. Habilidades volitivas y capacidad de superación. **D.2. Habilidades sociales:** estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. **D.3 Respeto a las reglas:** juego limpio en los

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

Unidad 6. Relajación e Higiene postural. Educación postural en actividades cotidianas. Técnicas correctas en la práctica de actividad física. Experimentación de yoga y pilates, como técnicas de control postural. Técnicas de relajación y respiración para autogestionar el estrés.	**A.1 Salud física:** Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. **B.3 Reflexión crítica** sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

Unidad 7. Bottlebol. Deporte alternativo de pala y raqueta. Reglamento del juego: sistema de puntuación, faltas. Técnica básica y posicionamiento. Táctica en deportes de adversario. Respeto normas de juego en las prácticas de torneos.	**B.1 Elección de la práctica física:** Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. **C.1.Toma de decisiones**: Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. **C.2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica**: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente **D.1 Autorregulación emocional**: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. **D.3 Respeto a las reglas**: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. **D.4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices** (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

Unidad 8. Voleibol.	**BLOQUE C. Resolución de problemas** **C.1.Toma de decisiones:** Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la

Reglamento del juego. Técnica básica. Táctica básica y posicionamiento. Respeto normas de juego: valores. Adopción de funciones dentro del equipo: arbitro, entrenador, preparador personal, etc.	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 o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. **C.2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica**: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente **C.5 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas**: profundización, identificación y corrección de errores comunes **BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.** **D.1 Autorregulación emocional:** control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. Habilidades volitivas y capacidad de superación. **D.2. Habilidades sociales:** estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. **D.3 Respeto a las reglas:** juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. **D.4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices** (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

Unidad 9. Deporte alternativo: Tripela. reglamento del juego. Técnica básica. Táctica básica y posicionamiento.	**BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.** **B.1 Elección de la práctica física:** Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. **BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices:** **C.1.Toma de decisiones:** Organización anticipada de los movimientos y acciones

Respeto normas de juego: valores. Adopción de funciones dentro del equipo: arbitro, entrenador, preparador personal, etc.	individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto **C.2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:** integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. **BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.** **D.1 Autorregulación emocional:** control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. **D.3 Respeto a las reglas:** juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. **D.4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices** (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidad

Unidad 10. Juegos Populares Elaboración de materiales. Búsqueda e indagación de juegos populares y sus orígenes. Elaboración y aplicación de herramientas digitales en la práctica de juegos. Organización y puesta en marcha de juegos: espacios, tiempo, numero de alumnos.	**BLOQUE B. Organización y gestión de la actividad física.** **B.1 Elección de la práctica física:** Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual. **B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores:** establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. **BLOQUE E. Manifestaciones de la cultura motriz:** **E.1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.** Los deportes como seña de identidad cultural. **E.4 Deporte y perspectiva de género:** historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. **E.5 Influencia del deporte en la cultura actual:** deporte e intereses políticos y económicos.

Unidad 11. 1º Auxilios y prevención de accidentes.	**B.6 Actuaciones ante accidentes**. Reanimación mediante desfibrilador

Protocolo RCP Actuación ante accidentes Prevención lesiones	automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares)

Unidad 12. Expresión Corporal. Usos de la corporalidad como medio de expresión básico. Respeto hacia nuestra propia realidad corporal y las intervenciones de los compañeros. Elaboración y puesta en escena de coreografías	**BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices:** **C.2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:** integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente **C.6 Creatividad motriz:** creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. **BLOQUE E. Manifestaciones de la cultura motriz:** **E.1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.** Los deportes como seña de identidad cultural. **E.2 Usos comunicativos de la corporalidad**: técnicas específicas de expresión corporal. **E.3 Práctica de actividades rítmico-musicales** con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos

Unidad 13. CF II. HYROX II. Complemento: Nutrición y deporte.	**A.1 Salud física**: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. **A.3 Salud mental**: 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.1 Elección de la práctica física**: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. . Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos. **C.3 Capacidades condicionales**: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. **D.4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones**

	motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. **F.1 Normas de uso**: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. **F.3 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas** (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). **F.5 Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás** en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.

4º ESO.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	**SABERES BÁSICOS.**
UP1. Retos cooperativos. Identificación de los roles dentro del grupo (líder y compañero cooperador). Realización de juegos lúdicos. Importancia de la comunicación y el trabajo en equipo.	C.1 Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. D.1 Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. D.2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. D.3 Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. D.4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices
UP2. Calentamiento general y Capacidades Físicas Básicas (CFB). Importancia de calentar y porqué debemos hacerlo. Realización de calentamiento de manera autónoma Beneficios y objetivos del calentamiento. Identificación de las diferentes partes del calentamiento. Capacidades Físicas Básicas a traves del	**A.1 Salud física**: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física **A.3 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

juego. Práctica de ejercicio físico para la mejora de la salud Realización y medición de los test de condición física. Invención de un test de una CFB y medición a través de un baremo inventado y ajustado.	vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. **B.1 Elección de la práctica física**: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. . Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos. **C.3 Capacidades condicionales**: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. **D.4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices** (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. **F.1 Normas de uso**: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. **F.3 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas** (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). **F.5 Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás** en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad
UP 3. Deportes colectivos. Voleibol. Reglamento del juego. Técnica básica de golpeos defensivos (antebrazos). Técnicas básicas de golpeos de ataque (saque y pase de dedos). Respeto normas de juego. El deporte, fenómeno sociocultural: valores del mismo.	**B.1 Elección de la práctica física:** Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. **C.1.Toma de decisiones**: Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto **C.2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica**: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente **C.5 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas**: profundización, identificación y corrección de errores comunes

	C.6 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles **D.1 Autorregulación emocional**: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. **D.3 Respeto a las reglas**: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. **D.4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices** (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. **E.1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural**. Los deportes como seña de identidad cultural. **E.4 Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género**. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. E.5 **Influencia del deporte en la cultura actua**l: deporte e intereses políticos y económicos.

UP 4. Expresión corporal (Acrosport/Combas/Bachata). Tipos de comba, saltos individuale, comba larga. Diseño de coreografías Medidas de seguridad en la práctica de acrosport. Diferencias entre figuras y pirámides. Progresión de figuras y piramides de 2 a 6 personas. La práctica del baile de salón a través de la bachata. Pasos básicos de forma individual y por parejas.	**C.2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica**: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente **C.6 Creatividad motriz:** creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles **D.1 Autorregulación emocional**: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. **D.4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices** (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. **E.1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural**. Los deportes como seña de identidad cultural. **E.2 Usos comunicativos de la corporalidad:** técnicas específicas de expresión corporal.

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

UP 5. Deportes de raqueta Reglamento básico de los deportes de raqueta. Elementos técnicos de los deportes de raqueta (saque, drive, revés, volea y remate). Elementos tácticos de los deportes de raqueta (situación en la pista, desplazamientos, colocación del rival y anticipación de la jugada). El deporte como fenómeno sociocultural. El modelo de educación deportiva aplicado a los deportes de raqueta.	**A.1 Salud física:** Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física **B.1 Elección de la práctica física:** Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. **C.1.Toma de decisiones**: Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto **C.2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica**: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente **C.5 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas**: profundización, identificación y corrección de errores comunes **C.6 Creatividad motriz:** creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles **D.1 Autorregulación emocional**: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. **D.3 Respeto a las reglas**: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. **D.4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices** (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. **E.1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural**. Los deportes como seña de identidad cultural. **E.4 Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género**. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. E.5 **Influencia del deporte en la cultura**

	actual: deporte e intereses políticos y económicos.

UP 6. Nutrición y Primeros Auxilios (PPAA) El plato de Harvard y la nueva pirámide alimenticia. El real food. Alimentos reales, buenos procesados y ultraprocesados. El gasto calórico y el balance energético. Reflexión sobre nuestra propia dieta. Los primeros auxilios. Técnicas básicas de PPAA. Identificación de las lesiones deportivas.	**A.1 Salud física:** Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).Nueva pirámide alimentaria **A.2 Salud social:** Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos **A.3 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.6 Actuaciones ante accidentes**. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares)
UP 7. Condición física. ¿Hemos mejorado durante el curso? Pasamos de nuevo los test de condición física, intentando mejorar los resultados de la 1ª evaluación.	**A.1 Salud física**: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. **C.3 Capacidades condicionales**: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

UP 8. Deportes alternativos. Clasificación de los deportes alternativos. Investigación y práctica de diversos deportes alternativos. Los deportes alternativos como deportes no estereotipados y sin	**B.1 Elección de la práctica física:** Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. **C.1.Toma de decisiones**: Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto **C.2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica**: integración del

roles de genero	esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente **C.5 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas**: profundización, identificación y corrección de errores comunes **C.6 Creatividad motriz:** creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles **D.1 Autorregulación emocional**: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. **D.3 Respeto a las reglas**: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. **D.4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices** (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. **E.1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural**. Los deportes como seña de identidad cultural. **E.4 Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género**. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. E.5 **Influencia del deporte en la cultura actua**l: deporte e intereses políticos y económicos.

UP 9. Actividades en el Medio Natural Bicicleta como medio transporte. La práctica de la orientación y el geocaching El uso del mapa y la brújula como recursos para la orientación. Herramientas digitales relacionadas con el deporte en el medio natural.	**B.5 Prevención de accidentes en las prácticas motrices**. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad. **C.3 Capacidades condicionales**: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. **C.5 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas**: profundización, identificación y corrección de errores comunes **C.7 Barreras arquitectónicas** y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. **D.2 Habilidades sociales**: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. **D.3 Respeto a las reglas**: juego limpio en los

	distintos niveles de deporte y actividad física. **F.1 Normas de uso**: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. **F.2 La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual** **F.4 Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha**, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab. **F.5 Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás** en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad **F.6 Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natura**l tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura **F.7 Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización,** el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno. **F.8 Consumo responsable**: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. **F.9 Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano** **F.10 Cuidado del entorno**, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos

4.2. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN.

1º ESO.

Evaluación	Unidades de programación
Primera.	Unidad 1 Senderismo. Unidad 2. Condición física. Unidad 3. Calentando motores. Unidad 4. Deportes alternativos: pinfuvote.
Segunda.	Unidad 5. Combas. Coreografía baile. Expresión corporal. Unidad 6. Vuelta a la calma y relajación. Unidad 8. Deporte colectivo “Voley”
Tercera.	Unidad 9. Orientación Unidad 10. Descubre tu core con el acrosport. Unidad 11. Béisbol. .

2ºESO.

Evaluación	Unidades de programación
Primera.	Unidad 1. Retos cooperativos. Unidad 2. Calentamiento y CFB. Unidad 3. Deportes alternativos (artzikirol).
Segunda.	Unidad 4. A ritmo (coreografía). Unidad 5. Deportes de cancha dividida. Bádminton/ringo Unidad 6. Primeros auxilios
Tercera.	Unidad 7. Juegos populares Unidad 8. Nunca pierdas el norte. Unidad 9. Deportes colectivos. Baloncesto.

3ºESO.

Evaluación	Unidades de programación
Primera.	Unidad 1. Retos cooperativos. Unidad 2. Calentamiento general y específico. Unidad 3. Condición Física I. Métodos y sistemas. Hyrox I. Unidad 4. Datchball. Deporte alternativo. Unidad 6. Relajación e Higiene Postural
Segunda.	Unidad 5. Día de la mujer. Unidad 7. Bottlebol. Deporte alternativo. Unidad 8. Voleibol. Unidad 11. 1º Auxilios y prevención accidentes.
Tercera.	Unidad 9. TRIPELA. Deporte alternativo. Unidad 10. Juegos Populares Unidad 12. Expresión Corporal. Unidad 13. CF II. HYROX II. Complemento: Nutrición y deporte.

4ºESO.

Evaluación	Unidades didácticas
Primera.	Unidad 1 Retos cooperativos Unidad 2. Calentamiento y CFB Unidad 3. Deportes colectivos. Voleibol.
Segunda.	Unidad 4. Expresión corporal. Acrosport/combas/bachata. Unidad 5. Deportes de raqueta Unidad 6. Nutrición y PPAA
Tercera.	Unidad 7. Condición Física ¿Hemos mejorado durante el curso? Unidad 8. Deportes Alternativos Unidad 9. Actividades en el medio natural

5. METODOLOGÍA.

La vía metodológica para la adquisición de aprendizajes en tecnología es principalmente la resolución técnica de problemas.

Con esta técnica se consigue que el alumnado adquiera conocimientos por descubrimiento, implicándolo de una forma altamente participativa.

A su vez esta técnica conlleva el trabajo en grupo, que permite por una parte el aprendizaje individual y por otra la relación y colaboración de todos los miembros del grupo.

O Hay que tener en cuenta que no se debe enseñar tecnología, sino educar mediante y para la tecnología, donde el profesor/a dentro del proceso, es un inductor/a, aportando las técnicas de aprendizaje adecuadas.

Todo este proceso no excluye en determinados momentos los procedimientos más tradicionales de aprendizaje, como puedan ser las explicaciones teóricas por parte del profesor, pero en la medida de lo posible se efectuarán en forma de "flash", interrumpiendo la actividad y facilitando la información necesaria para la resolución del problema.

Se realizarán actividades prácticas, trabajos en grupo y de forma individual, así como exposiciones de trabajos, para consolidar los contenidos.

- **Favorecer las técnicas de trabajo intelectual.**

En cada unidad de programación se utilizará como recurso didáctico para el desarrollo de los contenidos la elaboración de un esquema o resumen por parte del alumnado.

Con este procedimiento se pretende reforzar la adquisición de dichos contenidos por parte de los alumnos, así como facilitar su repaso y estudio.

- MÉTODO DE TRABAJO. RELACIÓN CON DUA.

El proceso de enseñanza se organizará con la siguiente secuencia de actuaciones:

- Propuesta de una actividad digitalizada inicial para cada unidad de programación, con la que se pretende conocer los conocimientos previos del alumnado y conectar los saberes básicos que se van a exponer con dichos conocimientos.

Esta actividad se realizará en formato de reto o problema que el alumnado tiene que resolver, combinando el trabajo individual y en grupo, y utilizando las herramientas digitales de Office365.

De esta forma se trabajarán las siguientes metodologías activas:

- Clase invertida.
- Aprendizaje basado en retos y problemas.
- Aprendizaje colaborativo y cooperativo.

- Propuesta de actividades individuales en las que el alumnado tenga que poner en práctica los saberes básicos de cada unidad de programación de forma autónoma, resolviendo las dificultades mediante la búsqueda de información en internet, consultando las dudas con sus compañeros/as de clase, o consultando, en último término, al profesor.

  De esta forma se trabajará la siguiente metodología activa:

  - Clase invertida.

- Corrección en clase de las actividades realizadas, introduciendo los aspectos más importantes de los saberes básicos durante dicha corrección, aprovechando esta actuación para realizar una actividad de evaluación formativa.

  De esta forma se trabajará la siguiente metodología activa:

  - Clase invertida.

- Elaboración de un diario de aprendizaje, con los contenidos que el profesor expondrá en la pizarra, en el que el alumnado tiene que ir anotando en su cuaderno de clase lo que ha aprendido en el día indicado por el profesor. Durante esta actividad el profesor aprovechará para exponer los saberes básicos de cada unidad de programación.

  Con esta actuación se persigue el refuerzo de los aprendizajes adquiridos por el alumnado.

- Propuesta de actividades y ejercicios individuales relacionados con los saberes básicos.

  Con esta actuación se persigue la consolidación de los aprendizajes adquiridos por el alumnado.

- Propuesta de una tarea en formato de “situación de aprendizaje” para cada unidad de programación en la que el alumnado deberá poner en práctica los saberes básicos adquiridos en una situación conectada con su realidad y vida cotidiana, o en una simulación de la misma.

Esta actividad se realizará de forma digitalizada en formato de reto o problema que el alumnado tiene que resolver, combinando el trabajo individual y en grupo, y utilizando las herramientas digitales de Office365.

De esta forma se trabajarán las siguientes metodologías activas:

- Aprendizaje basado en retos y problemas.
- Aprendizaje colaborativo y cooperativo.

- Elaboración de un esquema o resumen por parte del alumnado a partir del documento de cada unidad de programación subido por el profesor al aula virtual del grupo en la plataforma de EducamosCLM.

  Con esta actuación se persigue el refuerzo de los aprendizajes adquiridos por el alumnado.

Los criterios metodológicos que se han seguido para organizar el método de trabajo descrito han sido los siguientes:

Desarrollar el proceso de enseñanza y aprendizaje a través de metodologías activas.

De esta forma se pretende poner al alumnado como protagonista de dicho proceso, adoptando el profesorado la función de guía de dicho proceso, en la que tendrá, como funciones principales, estar atento/a a las dificultades individuales y grupales del alumnado para ir introduciendo y reforzando aprendizajes de cada unidad de trabajo.

Establecer secuencias de enseñanza y aprendizaje que faciliten la construcción de aprendizajes significativos, y la funcionalidad de los mismos.

Para ello se utilizarán como punto de partida para la exposición de los saberes básicos los conocimientos del alumnado derivados de sus experiencias previas y de su entorno cotidiano, o con una simulación del mismo

En el desarrollo de los saberes básicos en el aula, el profesorado utilizará la mayor cantidad posible de ejemplos y aspectos de carácter práctico para que el alumnado pueda vincular con su realidad cotidiana.

- Diseñar las actividades y tareas teniendo como referencia el modelo DUA.

Se diseñarán todas las actividades y tareas que se propongan al alumnado teniendo como referencia los principios del modelo del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), con el objetivo de que el proceso de enseñanza y aprendizaje que se va a desarrollar en el aula sea inclusivo y de respuesta, desde su diseño, a la diversidad del alumnado de cada grupo.

Estos principios son los siguientes:

- Prever y proporcionar diferentes formas de presentación de los saberes básicos al alumnado.

- Permitir al alumnado diferentes formas para que puedan expresar los saberes básicos adquiridos.

- Proporcionar diferentes tipos de actividades y tareas para la aplicación por parte del alumnado de los saberes básicos adquiridos, conectadas, siempre que sea posible, con su realidad cotidiana.

- Proponer actividades que favorezcan el trabajo cooperativo y colaborativo del alumnado, mediante el diseño de situaciones de aprendizaje.

Para la adquisición y desarrollo tanto de las competencias clave como de las competencias específicas, el equipo docente planificará situaciones de aprendizaje de acuerdo con la estructura establecida en el anexo III del Decreto 82/2022.

De acuerdo con lo establecido en dicho anexo:

- Las situaciones de aprendizaje representan una herramienta eficaz para integrar los elementos curriculares de las distintas materias o ámbitos mediante tareas y actividades significativas y relevantes para resolver problemas de manera creativa y cooperativa, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión crítica y la responsabilidad.

- Para que la adquisición de las competencias sea efectiva, dichas situaciones deben estar bien contextualizadas y ser respetuosas con las experiencias del alumnado y sus diferentes formas de comprender la realidad.

- Deben estar compuestas por tareas complejas cuya resolución conlleve la construcción de nuevos aprendizajes. Con estas situaciones se busca ofrecer al alumnado la oportunidad de conectar y aplicar lo aprendido en contextos cercanos a la vida real. Así planteadas, las situaciones constituyen un componente que, alineado con los principios del Diseño universal para el aprendizaje, permite aprender a aprender y sentar las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida, fomentando procesos pedagógicos flexibles y accesibles que se ajusten a las necesidades, las características y los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado.

El diseño de estas situaciones debe suponer la transferencia de los aprendizajes adquiridos por parte del alumnado, posibilitando la articulación coherente y eficaz de los distintos conocimientos, destrezas y actitudes propios de esta etapa. Las situaciones deben partir del planteamiento de unos objetivos claros y precisos que integren diversos saberes básicos. Además, deben proponer tareas o actividades que favorezcan diferentes tipos de agrupamientos, desde el trabajo individual al trabajo en grupos, permitiendo que el alumnado asuma responsabilidades personales y actúe de forma cooperativa en la resolución creativa del reto planteado. Su puesta en práctica debe implicar la producción y la interacción verbal e incluir el uso de recursos auténticos en distintos soportes y

formatos, tanto analógicos como digitales. Las situaciones de aprendizaje deben fomentar aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad o la convivencia democrática, esenciales para que el alumnado sea capaz de responder con eficacia a los retos del siglo XXI.

Las situaciones de aprendizaje pueden ser definidas como situaciones reales o escenarios de aprendizaje, que ponen en situación los saberes básicos, para que el alumnado, mediante su utilización, adquiera un aprendizaje competencial. Toda situación de aprendizaje debe definir muy claramente cuál será su finalidad y su contribución al desarrollo competencial del estudiante. Partiendo de este principio básico, ofrecemos una serie de consideraciones que pueden utilizarse para su diseño:

- Elaborar esquemas, mapas conceptuales y resúmenes.

Si el tiempo de planificación de cada unidad de programación lo permite, el alumnado elaborará, en el cuaderno de clase un mapa conceptual, esquema o resumen de los saberes básicos de cada unidad de programación, con lo que se pretende trabajar la capacidad de síntesis y concreción de los aprendizajes más importantes en el alumnado, con el objetivo de que sea una actividad de refuerzo de la adquisición de los mismos, así como facilitar su repaso y estudio.

- ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS.

La temporalización de las unidades de programación en las que se desarrollan los saberes básicos quedan definidos por la temporalización y secuenciación de los establecida en el apartado 4.2.

En cuando al desarrollo de cada unidad de programación, el tiempo se distribuirá en las actuaciones previstas en el apartado 5.1.

La estructura de la sesión de Educación Física dependerá del tipo de actividades que se vayan a desarrollar. La división de la sesión en calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, se utilizará para fomentar en los alumnos el hábito de preparar al organismo antes de realizar actividades de cierta intensidad y el tránsito progresivo hacia la situación de reposo o baja actividad. Esta estructura nos servirá también para introducir aquellos contenidos relativos al calentamiento, técnicas de relajación, respiración, conceptos de volumen, intensidad, dinámicas de las cargas, etc.

Una vez alcanzados estos objetivos será necesario introducir la idea de que las partes están al servicio dela actividad central y, en consecuencia, el análisis de ésta determinará las características del calentamiento la vuelta a la calma.

La explicación al comienzo y al final de la sesión se aprovechará, cuando sea necesario, para exponer determinados contenidos conceptuales. En otras ocasiones, esta exposición coincidirá con el trabajo procedimental para relacionar in situ, teoría y práctica. Aquellos contenidos conceptuales que por su importancia o interés así lo requieran se entregarán la información por escrito. Además, se utilizarán medios audiovisuales de apoyo a las explicaciones del

profesor, sobre todo, en lo referente a la presentación de modelos en habilidades deportivas.

- AGRUPAMIENTOS Y ESPACIOS.

La organización de la clase, en determinados momentos permitirá el desdoble del grupo en dos o más subgrupos para facilitar la enseñanza del profesor, encargando a una parte de la clase una tarea que los alumnos puedan hacer de forma autónoma mientras el profesor trabaja con el resto. El profesor/a ha de prestar atención para formar los grupos, utilizando argumentos sólidos en virtud de los objetivos, contenidos y recursos didácticos de cada momento. Las diferencias individuales en el rendimiento motor no deben ser el único criterio de agrupamiento de los alumnos, aunque éste resulta práctico en algunas situaciones.

Se utilizarán dos criterios para la **organización de agrupamientos** (grupos):

-Nivel heterogéneo siempre que queramos que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los alumnos de nivel inferior, plantear situaciones de microenseñanza y como elemento de integración. La microenseñanza puede ser muy motivante para los alumnos con un gran dominio del deporte que se trabaja. Es además muy apropiada para trabajar los deportes reglados y competitivos de forma cooperativa. Se pueden además adaptar las normas y los materiales para favorecer a los alumnos de nivel inferior.

-Nivel homogéneo cuando sea necesario realizar pequeñas adaptaciones curriculares y para plantear situaciones de juego en los deportes.

El docente, atendiendo a la organización de los alumnos, puede combinar distintas posiciones respecto a los alumnos:

-Focal: Cuando el profesor es el centro de atención de los alumnos se utilizará sobretodo en explicaciones teóricas, demostraciones…

-Externa: Cuando el profesor adopta una posición fuera del grupo/os; se utilizará en evaluaciones prácticas, para ver los progresos individuales y colectivos, para una adecuada observación del progreso de enseñanza-aprendizaje.

-Deambulando: Cuando el profesor camina entre el grupo sin un rumbo determinado; se utilizará cuando el profesor va dando el conocimiento de resultados, correcciones, consejos, feedback afectivo, a los alumnos.

En cuanto a la **organización de espacios**, no debe responder a esquemas rígidos. El espacio se organizará en la búsqueda de mayor aprovechamiento, de tal forma que:

-Puedan ofrecer niveles de práctica sin tiempo de espera entre tarea y tarea.

-Puedan ofrecer variables de ejecución de tareas.

-No facilite la auto-marginación de los alumnos/as que se sientan menos capaces.

Por otro lado, en cuanto a las formaciones, nos encontramos con: Fijas y Libres. *Las fijas*, aseguran al alumno un lugar fijo en la superficie de trabajo, en relación con el lugar que ocupa el profesor. Las más comunes son: en línea, en hilera, en

fila de dos o tres, en círculo interno (mirando hacia afuera), en círculo externo (mirando hacia adentro), en medio círculo, en damero y en cuadrado. El profesor debe constantemente asegurarse que se encuentra en el lugar más adecuado para ver y corregir a todos sus alumnos. En las *formaciones libres*, que dependen del tipo de actividad que se realice, los alumnos deben buscar un lugar desde el que puedan "ver bien al profesor".

- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

La programación de Educación Física se desarrollará con la ayuda de los diferentes recursos materiales que están a disposición del Departamento, reflejados en el inventario de material.

Las clases prácticas se impartirán en las instalaciones del Instituto, 5 pistas polideportivas al aire libre (tres de las cuales están compartidas con el I.E.S. Clara Campoamor) y un gimnasio normalizado de 27x15x5,5 metros, un gimnasio pequeño y también el entorno próximo del Centro.

De acuerdo a la circular de la Dirección General de centros Educativos y formación relativa a la seguridad de las instalaciones y equipamientos deportivos de los centros públicos de 10 de Septiembre de 2002, los contenidos curriculares y su temporalización en muchas ocasiones podrán quedar tanto secuencial como temporalmente influenciados por las condiciones de seguridad y salubridad de las instalaciones y materiales deportivos. Como es lógico, también pueden quedar condicionados por el uso compaginado de las instalaciones por los diferentes profesores de la materia así como por las condiciones meteorológicas.

Para el desarrollo de las clases teóricas y conceptuales, destacamos el dossier de teoría, que estará a disposición de nuestros alumnos al principio de cada trimestre (bien en la página web del instituto o en conserjería), elaborado por el propio departamento, a modo de material curricular, con el fin garantizar un aprendizaje conceptual más rápido, evitando así una descontextualización práctica de la materia de Educación Física. Además, una de las principales virtudes de dicho manual es que el contenido conceptual se organiza por bloques y es interdisciplinar a los contenidos prácticos que se desarrollan, resultando breve, conciso y preciso.

Los criterios de selección de los materiales curriculares que sean adoptados por los equipos docentes siguen un conjunto de criterios homogéneos que proporcionan respuesta efectiva a los planteamientos generales de intervención educativa y al modelo didáctico anteriormente propuesto.

De tal modo, se establecen ocho criterios o directrices generales que perfilan el análisis:

-Adecuación al contexto educativo del centro.

-Coherencia de los contenidos propuestos con los objetivos, presencia de los diferentes tipos de contenido e inclusión de los temas transversales.

-La acertada progresión de los contenidos y objetivos, su correspondencia con el nivel y la fidelidad a la lógica interna de cada materia.

-La adecuación a los criterios de evaluación del centro.

-La variedad de las actividades, diferente tipología y su potencialidad para la atención a las diferencias individuales.

-La claridad y amenidad gráfica y expositiva.

-La existencia de otros recursos que facilitan la actividad educativa.

5.5. HERRAMIENTAS DIGITALES Y PLATAFORMAS QUE SE VAN A UTILIZAR PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE CON EL ALUMNADO.

A continuación, se relacionan cuáles van a ser las herramientas digitales específicas con las que se va a trabajar con el alumnado:

- Plataforma EducamosCLM.

- Acceder al aula virtual.
- Descargar documentos con material didáctico, apoyo, actividades, etc.
- Subir tareas.
- Realizar actividades y cuestionarios.
- Visualizar calificaciones.
- Utilizar la mensajería para la supervisión del proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Identificar los problemas técnicos en el funcionamiento de la plataforma y resolverlos.

- Internet.

- Adquirir vocabulario y lenguaje digital.
- Adquirir comprensión lectora digital.
- Buscar, extraer, analizar, organizar y compartir información.
- Elaborar trabajos con coherencia utilizando diferentes tipos de recursos: textos e imágenes.
- Adquirir hábitos responsables de uso y seguridad, tanto de la red, como de los equipos informáticos.
- Conocer y respetar los diferentes tipos de licencia de propiedad intelectual.
- Utilizar en el buscador las opciones de búsqueda eficaz y segura de información.

- Utilizar las normas de netiqueta y de comportamiento correcto en la interacción en la web.

- Evitar los riesgos para la salud y las amenazas al bienestar físico y psicológico en el uso de las tecnologías digitales.

- Identificar los problemas técnicos en el funcionamiento de la web y resolverlos.

- Aplicaciones informáticas.

- Utilizar un procesador de textos, insertando documentación en forma de imágenes, tablas y gráficos.

- Utilizar una hoja de cálculo, confeccionando tablas de datos.

- Utilizar un programa de presentaciones de contenidos, con animaciones y opciones de interactividad.

- Utilizar las herramientas corporativas de Office365 para la realización de trabajos en grupo de tipo cooperativo y colaborativo (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, etc.).

- Utilizar las herramientas corporativas de Office365 para la realización de cuestionarios de autoevaluación y coevaluación (Forms).

- Utilizar el espacio de almacenamiento corporativo de OneDrive para el archivo y organización de la información digital mediante la estructura de árbol, compartiendo los trabajos elaborados.

- Utilizar aplicaciones específicas para la realización de actividades de evaluación (EducamosCLM, Liveworksheets, Kahoot, etc.).

- Identificar los problemas técnicos en el funcionamiento de las aplicaciones y resolverlos.

- COMUNICACIÓN CON EL ALUMNADO Y LAS FAMILIAS.

La comunicación con el alumnado en el seguimiento del proceso de aprendizaje se realizará mediante la plataforma EducamosCLM, especialmente para:

- La recepción y emisión de mensajes relacionados con tareas.

- La resolución de posibles dudas.

- La comunicación de fechas de pruebas de evaluación.

- El envío de las calificaciones de las pruebas de evaluación realizadas.

También se utilizará esta plataforma para la creación de las aulas virtuales correspondientes a los grupos a los que imparte clase cada profesor/a.

Para realizar reuniones virtuales con el alumnado se utilizará la plataforma Microsoft Teams.

En cuanto a la comunicación con las familias del alumnado, se utilizará también la plataforma EducamosCLM, especialmente para:

- La recepción y emisión de mensajes relacionados con el rendimiento o comportamiento del alumnado.
- La resolución de posibles dudas.
- El envío de documentación relacionada con el proceso de evaluación (informe trimestral de evaluación, plan de refuerzo, etc.).
- Cualquier otra comunicación que se estime necesaria.
- MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA.

En lo referente a la atención a la diversidad, la presente programación se ha elaborado con el criterio fundamental de que sirva para la totalidad de los/as alumnos/as que nos podamos encontrar en el aula. Para conseguirlo se han diseñado unos objetivos mínimos que puedan ser alcanzados por ellos/as, y que tan sólo sea necesario atender a las características particulares de cada alumno/a adecuando y modificando algunos aspectos de la metodología y utilizando los recursos adecuados.

En cualquier caso, y a la vista de los/as alumnos/as concretos, se deberá realizar, en caso necesario, las adaptaciones concretas en metodología y recursos dentro de la programación de aula para cada grupo concreto.

En el caso de que un alumno/a presente una discapacidad física que le impida seguir correctamente la materia, se adoptarán las medidas necesarias haciendo uso de los materiales curriculares pertinentes.

- PROYECTO BILINGÜE.

Esta materia no está incluido en el Proyecto bilingüe del centro.

6. EVALUACIÓN Y RECUPERACIÓN.

6.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

1º ESO.

Competencias específica	Peso relativo	Peso relativo DOPS.	Criterios de evaluación.	Peso asignado	Instrumentos de	Pond.

S.					evaluación.	
Competencia específica 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.	30 %	CCL3 2% STEM2 2% STEM5 2% CD4 8% CPSAA2 8% CPSAA4 8%	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. TODOS	5%	Actividades individuales, trabajo diario de clase. Actitud, esfuerzo e implicación.	50%
					Actividades individuales ejercicios y tareas digital	50%
			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, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. FUERZA, CORE , ACROSPORT	10%	Actividades individuales trabajo diario de clase. Actitud, esfuerzo e implicación.	50%
					Actividades individuales o pareja ejercicios y tarea digital.	20%
					Actividad pareja. Actividades de búsqueda y desarrollo práctico	30%
			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	10%	Actividades individuales digitalizada (grabación de calentamiento)	30%
					Actitud, esfuerzo e implicación.	30%
					Realizar calentamiento dirigido.	40%

			preventivamente. CALENTAMIENTO Y ALIMENTACIÓN			
			1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. TODAS	5%	Actividades digitalizadas individuales.	50%
					Actividades digitalizadas en grupo.	50%
ompetencia específica 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,	30 %	CPSAA4 25% CPSAA5 25% CE2 25% CE3 25%	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. ACROSPORT Y COMBAS, MALABARES	10%	Actividades individual autoevaluativa	20%
					Actividad grupal autoevaluativa	20%
					Actividades digitalizadas (ejercicios y tareas).	30%
					Autoconstrucción de material alternativo	30%
			2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la	10%	Actividades práctica individual diaria. Actitud, esfuerzo e implicación.	50%
					Examen práctico individual-coordinación óculo-manual	20%
					Examen práctico individual-toma de decisiones	30%

expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.			lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados .obtenidos. PINFUBOTE, VOLEY, BEISBOL			
			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.	10%	Actividades práctica individuales.	50%
					Actividades práctica en grupo.	50%
Competencia específica 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 comportamie	20 %	CCL5 2% CPSAA1 4% CPSAA3 4% CPSAA5 4% CC3. 6%	3.1Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. U PINFUVOTE,VOLEY, BEISBOL	40%	Comportamiento diario durante la clase.	%
					Ejercer diferentes roles, entrenador, juez, arbitro…	%
					Trabajo práctico grupal valores en el deporte	%
			3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar	40%	Trabajo individual en clase. Actitud, comportamiento, esfuerzo.	10%

ntos 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.			el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. U ACROSPORT Y COMBAS COREO, MALABARES		Implicación individual en el trabajo grupal, montaje de coreos..	10%
					Actividades grupales, búsqueda. (ejercicios y tareas).	10%
					Coreografia grupal	50%
					Prueba individual de coordinación dinámico generla	20%
			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, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. TODAS	20%	Actividades digitalizadas grupal sobre discriminación en el deporte y estereotipos, prejuicios.	50%
					Implicacion a la hora de asumir roles	50%
Competencia específica 4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestacio	10 %	CC2 1%	4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras,	2%	Ficha individual en clase.	50%
					Actitud, comportamiento, esfuerzo.	50 %

nes 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.		CC3 1% CCEC 1 2% CCEC 2 2% CCEC 3 2% CCEC 4. 2%	favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. COMBAS			
			4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. VOLEY	2%	Ficha individual en clase.	50%
					Actitud, comportamiento, esfuerzo.	50 %
			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	6%	Crear coreografía grupal	50 %
					Trabajo individual sobre el trabajo grupal	50 %

			expresivas.			
Competencia específica 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.	10 %	STEM5 3% CC4 2% CE1 2% CE3 2%	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. SENDERISMO ORIENTACION	5%	Actividades ruta en grupo recogida de basura	50%
					Actividades parejas digitalización contenidos de basura sobre la fauna	50%
			5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas Senderismo orientacion	5%	Esfuerzo e imlicacion en el recorrido	50 %
					Prueba práctica fuera del entorno	50%

2º ESO.

Competencias específicas.	Peso relativo	Peso relativo DOPS.	Criterios de evaluación.	Peso asignado	Instrumentos de evaluación.	Pond.
Competencia específica 1. Adoptar un estilo de vida	33,3 %	CCL3 3;1%	1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de	25	Portafolio con evidencias, herramienta rúbrica.	30

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.		STEM2 3,1% STEM5 3,1% CD4 8% CPSAA2 8% CPSAA4 8%	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.		Cuaderno alumno con reflexiones estrategías a través de forms, herramienta rúbrica análisis juego	50
					Video explicativo individual errores y elementos técnicos ejercicio funcional, herramienta rúbrica analisis ejercico funcional	20
			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, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	25	Prueba individual herramienta rúbrica calentamiento	50%
					Prueba colectiva, herramienta rúbrica ejecución técnica y carga total	30%
					Observación directa, herramienta escala número 0-5 cumpliendo objetivo de sesión en función de grupo asignado	20%
			1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones	50	Coevaluación con forms a través de formularios, herramienta	25

			digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.		rúbrica	
					Portafolio con evidencias, herramienta rúbrica.	25
					Cuaderno alumno con reflexiones estrategías a través de forms, herramienta rúbrica análisis juego	25
					Video explicativo individual errores y elementos técnicos ejercicio funcional, herramienta rúbrica analisis ejercico funcional	25
Competencia específica 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	33,3 %	CPSAA4 8,4% CPSAA5 8,3% CE2 8,3% CE3 8,3%	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.	33,33333333	Coevaluación con forms a través de formularios, herramienta rúbrica	15
					Observación directa, herramienta escala númerica 0-5 cumpliendo objetivo de sesión en función de grupo asignado	10
					Portafolio con evidencias, herramienta rúbrica.	10
					Pruebas individuales, test, herramienta rúbrica test	15
					Cuaderno alumno con reflexiones	15

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.					estrategías a través de forms, herramienta rúbrica análisis juego	
					Prueba colectiva, herramienta rúbrica táctica individual y colectiva	15
					Prueba colectiva, herramienta rúbrica ejecución técnica y carga total	10
					Video explicativo individual errores y elementos técnicos ejercicio funcional, herramienta rúbrica análisis ejercicio funcional	10
			2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona	33,33	Observación directa, herramienta escala numérica 0-5 cumpliendo objetivo de sesión en función de grupo asignado	40
					Cuaderno alumno con reflexiones estrategias a través de forms, herramienta rúbrica análisis juego	60

			oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de			
			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.	33,33333333	Prueba individual herramienta rúbrica calentamiento	100
					Observación directa, herramienta escala numérica 0-5 cumpliendo objetivo de sesión en función de grupo asignado	15
					Pruebas individuales, test, herramienta rúbrica test	25
					Prueba colectiva, herramienta rúbrica táctica individual y colectiva	25
					Prueba colectiva, herramienta rúbrica ejecución técnica y carga total	25
Competencia específica 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de	26 %	CCL5 4% CPSAA1 5% CPSAA3 5% CPSAA5	3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad	23,52941176	Observación directa, herramienta escala numérica 0-5 cumpliendo objetivo de sesión en función de grupo asignado	50
					Cuaderno	50

			desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de		alumno con reflexiones estrategias a través de forms, herramienta rúbrica análisis juego	
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		5% CC3. 7%	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.	41,17647059	Observación directa, herramienta escala numérica 0-5 cumpliendo objetivo de sesión en función de grupo asignado	15
					Portafolio con evidencias, herramienta rúbrica.	20
					Cuaderno alumno con reflexiones estrategias a través de forms, herramienta rúbrica análisis juego	25
					Prueba colectiva, herramienta rúbrica táctica individual y colectiva	20
					Video explicativo individual errores y elementos técnicos ejercicio funcional, herramienta rúbrica análisis ejercicio funcional	20
			3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales,	35,29411765	Coevaluación con forms a través de formularios, herramienta	20

			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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.		rúbrica	
					Observación directa, herramienta escala numérica 0-5 cumpliendo objetivo de sesión en función de grupo asignado	15
					Cuaderno alumno con reflexiones estrategias a través de forms, herramienta rúbrica análisis juego	20
					Prueba colectiva, herramienta rúbrica táctica individual y colectiva	20
					Prueba colectiva, herramienta rúbrica ejecución técnica y carga total	15
					Video explicativo individual errores y elementos técnicos ejercicio funcional, herramienta rúbrica analisis ejercico funcional	10
Competencia específica 4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando	3,7 %	CC2 V 0,61%	4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con	40	Coevaluación con forms a través de formularios, herramienta rúbrica	20
					Observación directa, herramienta escala numérica 0-5	15

					cumpliendo objetivo de sesión en función de grupo asignado	
					Portafolio con evidencias, herramienta rúbrica.	20
					Cuaderno alumno con reflexiones estrategias a través de forms, herramienta rúbrica análisis juego	20
			otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporánea s.		Prueba colectiva, herramienta rúbrica táctica individual y colectiva	15
					Prueba colectiva, herramienta rúbrica ejecución técnica y carga total	10
las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencia s del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestacion es desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizad a y justa de la		CC3 0,61% CCEC1 0,61% CCEC2 0,61% CCEC3 0,61% CCEC4. 0,7%	4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamient os sexistas vinculados a dichas manifestacione s.	40	Coevaluació n con forms a través de formularios, herramienta rúbrica	35
					Portafolio con evidencias, herramienta rúbrica.	30
					Cuaderno alumno con reflexiones estrategias a través de forms, herramienta rúbrica análisis juego	35
			4.3 Participar activamente en la creación y representación	20	Cuaderno alumno con reflexiones estrategias a	40

			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		través de forms, herramienta rúbrica análisis juego	
					Prueba colectiva, herramienta rúbrica ejecución técnica y carga total	60
Competencia específica 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.	3,7 %	STEM5 1,3% CC4 0,8% CE1 0,8% CE3 0,8%	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.	50	Portafolio con evidencias, herramienta rúbrica.	50
					Cuaderno alumno con reflexiones estrategias a través de forms, herramienta rúbrica análisis juego	50
			5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	50	Observación directa, herramienta escala numérica 0-5 cumpliendo objetivo de sesión en función de grupo asignado	10
					Portafolio con evidencias, herramienta rúbrica.	30
					Prueba colectiva,	30

					herramienta rúbrica táctica individual y colectiva	
					Prueba colectiva, herramienta rúbrica ejecución técnica y carga total	30

3º ESO.

Competencias específicas.	Peso relativo	Peso relativo DOPS.	Criterios de evaluación.	Peso asignado	Instrumentos de evaluación.	Pond.
Competencia específica 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	35%	CCL3 3% STEM2 4% STEM5 4% CD4 8%	1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	10%	Retos Fuerza CF códigos QR (Escala de valoración)	50%
					Juegos Resistencia (Escala de valoración)	50%
			1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable,	10%	Diseño Plato Harvard (Rúbrica)	25%
					Cuestionario Forms Alimentación ultraprocesados	25%
					Exposición Calentamiento	25%

así mejorar la calidad de vida.		CPSAA 2 8% CPSAA 4 8%	educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.		(Rúbrica)	
					Ficha calentamiento	25%
			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.	5%	Exposición Relajación (Rúbrica)	60%
					Exposición Relajación (Coevaluación)	40%
			1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	5%	Cuestionario Forms (1º Auxilios)	50%
					Supuestos accidentes (Rubrica)	50%
			1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales	2%	Actitud (Registro Anecdótico)	100 %

			asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.			
			1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	3%	Diseño y exposición sesión Juegos PP, generación de recursos digitales (Rúbrica)	30%
					Geocaching (strava)	70%

Competencia específica 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-	15%	CPSAA4 5% CPSAA5 2% CE2 5%	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una	8%	Exposición Deporte Alternativo (Rúbricas)	50%
					Coevaluación JJPP (Rúbrica)	20%
					Ficha Deporte Alternativo	30%

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.		CE3 3%	participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.			
			2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados Obtenidos, vivencial con autonomía.	3%	Aspectos tácticos bádminton (rúbrica)	50%
					Aspectos técnicos bádminton (rúbrica)	50%
			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	4%	Aspectos tácticos bádminton (rúbrica)	30%
					Retos tik tok (escala de valoración)	40%
					Aspectos	30%

			motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.		técnicos bádminton (rúbrica)	

Competencia específica 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.	25 %	CCL5 2% CPSAA1 5% CPSAA3 5% CPSAA5 5% CC3. 8%	3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	12%	Liga Balonmano (Coevaluación)	50%
					Liga Baloncesto (Coevaluación)	50%
			3.2 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	15%	Funciones equipo: arbitro, capitán, entrenador, etc. (Registro Anecdótico) (Coevaluación)	50%
					Liga Balonmano (Coevaluación)	25%
					Liga Baloncesto (Coevaluación)	25%

			resultado final.			
			3.3 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, 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 cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	8%	Torneos Badminton (Escala de valoración)	50%
					Actitud (Registro Anecdótico)	50%

4º ESO.

Competencias específicas.	Peso relativo	Peso relativo DOPS.	Criterios de evaluación.	Peso asignado	Instrumentos de evaluación.	Pond.
Competencia específica 1. Adoptar un estilo de vida activo y	30%	CCL3 2% STEM2	1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto	5%	Actividades individual, trabajo diario de clase. Actitud, esfuerzo e	50%

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.		2% STEM5 2% CD4 8% CPSAA 2 8% CPSAA 4 8%	integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal		implicación	
					Actividades individuales ejercicios y tareas digital.	50%
			1.2 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, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	10%	Actividades individuales trabajo diario de clase. Actitud, esfuerzo e implicación.	50%
					Ficha calentamiento	50%
			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	10%	Actividades individuales digitalizada	30%
					Actitud, esfuerzo e implicación.	30%
					Situaciones de aprendizaje.	40%

			actuar preventivamente. 1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. 1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.			
			1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y	5%	Actividades digitalizadas individuales.	50%
					Actividades digitalizadas en grupo.	50%

			el deporte.			

Competencia específica 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.	30 %	C PSAA4 25% CPSAA5 25% CE2 25% CE3 25%	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	10 %	Actividades individual autoevaluativa	20 %
					Actividad grupal autoevaluativa	20 %
					Actividades digitalizadas (ejercicios y tareas).	30 %
					Autoconstrucción de material alternativo	30 %
			2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	10 %	Actividades práctica individual diaria. Actitud, esfuerzo e implicación.	50 %
					Examen práctico individual-coordinación óculo-manual	10 %
					Examen práctico individual-toma de decisiones	10 %
					Partido real	30 %

			vivencial con autonomía.			
			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	10 %	Actividades práctica individuales.	50 %
					Actividades práctica en grupo.	50 %

Competencia específica 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	20 %	CCL5 2% CPSAA1 4% CPSAA3 4% CPSAA5 4% CC3. 6%	3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	40 %	Comportamiento diario durante la clase.	%
					Ejercer diferentes roles, entrenador, juez, arbitro…	%
					Trabajo práctico grupal valores en el deporte	%

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.			3.2 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.	40 %	Trabajo individual en clase. Actitud, comportamiento , esfuerzo.	10 %
					Implicación individual en el trabajo grupal, montaje de coreos..	10 %
					Actividades grupales, búsqueda. (ejercicios y tareas).	10 %
					Coreografia grupal	50 %
					Prueba individual de coordinación dinámico generla	20 %
			3.3 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, 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 cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los	20 %	Actividades digitalizadas grupal sobre discriminación en el deporte y estereotipos, prejuicios.	50 %
					Implicacion a la hora de asumir roles	50 %

			demás.			

Competencia específica 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.	10 %	CC2 1% CC3 1% CCEC1 2% CCEC2 2% CCEC3 2% CCEC4. 2%	4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	2%	Ficha individual en clase.	50%
					Actitud, comportamiento, esfuerzo.	50%
			4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físicodeportivo.	2%	Ficha individual en clase.	50%
					Actitud, comportamiento, esfuerzo.	50%

			4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	6%	Crear coreografía grupal	50%
					Trabajo individual sobre el trabajo grupal	50%

Competencia específica 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.	10 %	STEM5 3% CC4 2% CE1 2% CE3 2%	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	5%	Actitud en actividades en el medio natural	50%
					Actitud en actividades en el centro.	50%
			5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y	5%	Prueba digital	50%
					Prueba práctica fuera del	50%

			urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.		entorno	

6.2. DISTRIBUCIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN POR SESIONES DE EVALUACIÓN.

A continuación, se indica el porcentaje de los criterios de evaluación que se trabajarán en cada sesión de evaluación.

1º**ESO.**

Criterios de evaluación.	1ª Eval.	2ª Eval.	Eval final.
• . 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.	36,4%	36,4%	27.3%
• 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, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. FUERZA, CORE	66,7%	0,0%	33,3%
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. CALENTAMIENTO	37,5%	37,5%	25,0%
1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los	36,4%	36,4%	27,3%

riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.			
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.	0,0%	50,0%	50,0%
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados .obtenidos.	33,3%	33,3%	33,3%
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	20,0%	40,0%	40,0%
3.1Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	33,3%	33,3%	33,3%
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.	0,0%	50,0%	50,0%
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, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. TODAS	36,4%	36,4%	27,3%
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas	0,0%	100,0%	0,0%

tanto con la cultura propia 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 o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	0,0%	100,0%	0,0%
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.	0,0%	50,0%	50,0%
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.	50%	0%	50%
5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas	50%	0%	50%

Porcentaje del conjunto de criterios de evaluación trabajados en cada periodo de evaluación.	26,3%	42,7%	32%

2º **ESO.**

Criterios de evaluación.	1ª Eval.	2ª Eval.	Eval final.
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.	66,66666667	33,33333333	0
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, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. FUERZA, CORE	66,66666667	33,33333333	0

1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	16,66666667	33,33333333	50
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.	25	50	25
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados .obtenidos.	25	50	25
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	25	50	25
3.1Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	25	50	25
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.	14,28571429	42,85714286	42,85714286

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, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. TODAS	16,66666667	33,33333333	50
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	50	0	50
4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	0	50	50
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.	0	0	100
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.	0	0	100
5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas	0	0	100

Porcentaje del conjunto de criterios de	25	37,5	37,5

evaluación trabajados en cada periodo de evaluación.			

3ºESO

Criterios de evaluación.	1ª Eval.	2ª Eval.	FINAL
1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal	100%		
1.2 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, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	33,3%	33,3%	33,3%
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.	33,3%	33,3%	33,3%
1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.			100%
1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	33,3%	33,3%	33,3%
1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	33,3%	33,3%	33,3%
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo		50%	50%

estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.			
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.		100%	
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		50%	50%
3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	50%	50%	
3.2 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.	50%	50%	
3.3 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, 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 cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	33,3%	33,3%	33,3%
4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y		100%	

valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.			
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físicodeportivo.	33,3%	33,3%	33,3%
4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.			100%
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	100%		
5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	100%		
Porcentaje del conjunto de criterios de evaluación trabajados en cada periodo de evaluación.	36%	36%	28%

4ºESO

Criterios de evaluación.	1ª Eval.	2ª Eval.	3ª Eval.
1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses	36,4%	36,4%	27,3%

individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal			
1.2 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, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	33,3%	33,3%	33,3%
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.	37,5%	37,5%	25,0%
1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	0,0%	50,0%	50,0%
1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	33,3%	33,3%	33,3%
1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	33,3%	33,3%	33,3%
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	33,3%	33,3%	33,3%
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	33,3%	33,3%	33,3%

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	33,3%	33,3%	33,3%
3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	33,3%	33,3%	33,3%
3.2 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.	33,3%	33,3%	33,3%
3.3 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, 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 cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	33,3%	33,3%	33,3%
4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	33,3%	33,3%	33,3%
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito	33,3%	33,3%	33,3%

físicodeportivo.			
4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	50,0%	50,0%	0%
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	0,0%	50,0%	50,0%
5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	0,0%	50,0%	50,0%
Porcentaje del conjunto de criterios de evaluación trabajados en cada periodo de evaluación.	26,3%	42,7%	32%

6.3. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

El proceso de evaluación es uno de los elementos más importantes de la programación didáctica, porque refleja el trabajo realizado tanto por el docente como por el alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para ello debemos tener una información detallada de cada alumno/a en cuanto a su nivel de aprendizaje respecto a los saberes básicos, y el grado de consecución de los criterios de evaluación y competencias específicas tratados en el aula.

Esta información la obtendremos de los diferentes instrumentos de evaluación que se emplearán a lo largo del curso para poder establecer un juicio objetivo que nos lleve a tomar una decisión en la evaluación.

Uno de los objetivos principales de estos instrumentos de evaluación será conocer el grado de logro de las competencias específicas, es decir, es grado de

competencia del alumnado a la hora de aplicar los aprendizajes adquiridos en el aula a través de los saberes básicos trabajados durante el curso.

La evaluación se traduce en un seguimiento y toma de datos por parte del profesorado, de forma continuada a lo largo de todo el proceso, que permita conocer en todo momento el grado de progreso alcanzado, tanto a nivel individual como del grupo, así como si la metodología y las actividades realizadas son las adecuadas.

Se han previsto instrumentos de evaluación variados, diversos, flexibles y adaptados a los diferentes criterios de evaluación, que permitan la valoración objetiva de todo el alumnado, y que garanticen, asimismo, que las condiciones de realización de los procesos asociados a la evaluación se adaptan a la diversidad del alumnado y, especialmente, a las necesidades del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.

Los instrumentos de evaluación que se van a utilizar para conocer el grado de consecución de los criterios de evaluación del ámbito, y el nivel de adquisición de las competencias específicas asociadas
a los mismos serán los siguientes:

En la introducción de cada unidad de programación para cada curso, el profesorado realizará una evaluación inicial con el fin de detectar los conocimientos que poseen alumnos/as, sobre los diferentes saberes básicos que integran dicha unidad.

- Actividad digitalizada inicial.

- Pruebas objetivas escritas sobre saberes básicos concretos que permitan conocer el grado de los aprendizajes correspondientes, y de consecución de los criterios de evaluación asociados a los mismos.

- Cuestionario de actitud, trabajo y esfuerzo.

- Trabajo grupales, de coreografías prácticas o digitales, tipo infografía, presentaciones en canva…

- Actividades individuales en las que el alumnado tenga que poner en práctica los saberes básicos de cada unidad de programación de forma autónoma (fichas de trabajo y ejercicios).

- Seguimiento de las actividades realizadas en clase.

- Autoconstrucción del material.

- Cuestionarios digitales sobre los aprendizajes adquiridos por el alumnado en relación con los saberes básicos trabajados en clase y el grado de consecución de los criterios de evaluación asociados a los mismos.

El alumnado evaluará su propio aprendizaje mediante el desarrollo de una actividad específica de autoevaluación. Esta actividad la coordinará el/la tutor/a de cada uno de los grupos y se realizará en la tutoría previa a la primera, segunda y sesión final de evaluación.

6.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Calificación de la primera y segunda evaluación (evaluaciones parciales)

No se podrá aplicar ningún criterio de “nota mínima” en ninguno de los instrumentos de evaluación para no hacer el cálculo de la media ponderada.

De la misma forma, el hecho de no haber realizado un instrumento de evaluación no supondrá la no superación de la evaluación, debiéndose hacer, igualmente, la media ponderada de todos los instrumentos de evaluación trabajados por el alumnado.

El resultado de la primera y segunda evaluación parcial se indicará de acuerdo con la siguiente escala de calificación

ESCALA DE LOS RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN	
RESULTADO DE LA EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN
Insuficiente	<5
Suficiente	>=5 y <6
Bien	>=6 y <7
Notable	>=7y<9

La calificación “insuficiente” significa que el/la alumno/a no ha superado la evaluación, por lo que deberá recuperarse por el procedimiento de recuperación que se expone en el apartado 6.5. de esta programación.

En caso de que un/a alumno/a no tenga una actitud adecuada (copie, moleste…) durante una prueba escrita, esta se le retirará, y la calificación obtenida en dicha prueba será cero.

Calificación de la evaluación final.

El alumnado con la primera y la segunda evaluación no aprobadas tendrá la opción de presentarse a una prueba para conseguir los criterios de evaluación que no superó en las mismas.

En ningún caso el resultado de esta prueba implicará que el alumnado tenga una nota inferior a la que se puso en las actas de las evaluaciones parciales.

En el caso de que se haya realizado la prueba anterior, para el cálculo de la nota de la evaluación final, se utilizará la mayor de las notas obtenidas entre la

evaluación parcial y la prueba de recuperación de los criterios de evaluación no superados de la evaluación que corresponda.

La calificación de la evaluación final se obtendrá mediante la media ponderada de los criterios de evaluación e instrumentos de evaluación utilizados en cada unidad de programación para comprobar su grado de consecución, y de las competencias específicas asociadas a los mismos. El peso de ponderación de los criterios de evaluación e instrumentos de evaluación serán los establecidos en el apartado 6.1 de esta programación.

La nota numérica se traducirá en los términos de calificación indicados en el apartado anterior.

La calificación “insuficiente” significará que el/la alumno/a no ha conseguido el grado de consecución mínimo del conjunto de los criterios de evaluación previstos para el curso correspondiente la evaluación, por lo que tendrá el ámbito pendiente para el próximo curso, y deberá recuperar los criterios de evaluación de acuerdo con el procedimiento de recuperación que se expone en el apartado 6.6. de esta programación.

Independientemente de la calificación obtenida en el ámbito por cada alumno/a, en la evaluación final del curso se deberá tener en cuente como referentes últimos, desde todas y cada una de las materias o ámbitos, la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y el grado de adquisición de las competencias clave previstas en el Perfil de salida.

6.5. CRITERIOS DE RECUPERACIÓN DE CADA EVALUACIÓN PARCIAL.

Se realizarán recuperaciones de las evaluaciones parciales no aprobadas al finalizar cada una de ellas, teniendo como referente para su recuperación los Programas de recuperación que se han entregado al alumnado junto con el boletín de notas.

El alumnado sólo tendrá que recuperar los saberes básicos no superados no superados durante la evaluación.

La prueba de recuperación de las evaluaciones parciales primera y segunda se realizará durante el mes siguiente al que se hayan realizado las sesiones de evaluación, debiendo introducir la nota de recuperación en la aplicación EducamosCLM antes de la fecha máxima que se indique por Jefatura de estudios.

Para la preparación de las recuperaciones se entregará al alumnado un Programa de recuperación que se entregará al tutor/a del grupo en la sesión de evaluación correspondiente, y que el alumnado debe presentar en la fecha que se le indique antes del día de la prueba de recuperación.

La nota numérica de la recuperación se obtendrá mediante la media ponderada de los criterios de evaluación e instrumentos de evaluación aprobados en la evaluación parcial y que no han sido objeto del proceso de recuperación, y la

nueva nota obtenida para los criterios de evaluación e instrumentos de evaluación que sí han sido objeto de la recuperación, cuyo valor no podrá ser inferior al obtenido cuando no se superaron, siendo en este caso los instrumentos de evaluación de recuperación que se utilizarán y su ponderación correspondiente los siguientes:

- Prueba de recuperación: 50%
- Programa de recuperación: 50%

Los criterios de evaluación que se deberán recuperar se podrán evaluar mediante ambos instrumentos, o sólo uno de ellos.

De acuerdo con el proceso descrito en el apartado anterior, queda garantizado que el proceso de recuperación se realiza teniendo como referentes el grado de consecución de los criterios de evaluación previstos para la evaluación, y de las competencias específicas asociadas a los mismos.

El peso de ponderación de los criterios de evaluación e instrumentos de evaluación serán los establecidos en el apartado 6.1 de esta programación.

Los criterios de evaluación que se deberán recuperar se podrán evaluar mediante ambos instrumentos, o sólo uno de ellos.

De acuerdo con el proceso descrito en el apartado anterior, queda garantizado que el proceso de recuperación se realiza teniendo como referentes el grado de consecución de los criterios de evaluación previstos para la evaluación, y de las competencias específicas asociadas a los mismos.

El peso de ponderación de los criterios de evaluación e instrumentos de evaluación serán los establecidos en el apartado 6.1 de esta programación.

En caso de que un/a alumno/a no tenga una actitud adecuada durante la prueba escrita de las recuperaciones, se le retirará, y la calificación obtenida en dicha prueba será cero.

6.6. CRITERIOS DE RECUPERACIÓN DEL ALUMNADO CON EL ÁMBITO PENDIENTE EN EL SIGUIENTE CURSO.

Recuperación de una evaluación parcial.

Sólo se recuperarán los criterios de evaluación no superados en el curso anterior, realizando una prueba de recuperación independiente para cada uno de los periodos de evaluación (primer, segundo y tercer trimestre). Los periodos de recuperación coincidirán con los correspondientes a las recuperaciones de los criterios de evaluación no superados durante el curso actual.

Para su preparación se entregará un Plan de refuerzo que el alumnado debe presentar en la fecha que se le indique antes del día de la prueba escrita para la recuperación, el cual se realizará teniendo como referente los Programas de

recuperación que el profesorado realizó el curso anterior para cada una de las sesiones de evaluación suspensas.

La nota numérica de cada evaluación parcial en la que se realice una recuperación se obtendrá mediante la media ponderada de los criterios de evaluación e instrumentos de evaluación aprobados en la evaluación parcial del curso anterior y que no han sido objeto del proceso de recuperación, y la nueva nota obtenida para los criterios de evaluación e instrumentos de evaluación que sí han sido objeto de la recuperación, cuyo valor no podrá ser inferior al obtenido cuando no se superaron, siendo en este caso los instrumentos de evaluación de recuperación que se utilizarán y su ponderación correspondiente los siguientes:

- Prueba de recuperación:50%
- Plan de refuerzo:50%

Los criterios de evaluación que se deberán recuperar se podrán evaluar mediante ambos instrumentos, o sólo uno de ellos.

De acuerdo con el proceso descrito en el apartado anterior, queda garantizado que el proceso de recuperación se realiza teniendo como referentes el grado de consecución de los criterios de evaluación previstos para la evaluación, y de las competencias específicas asociadas a los mismos.

En caso de que un/a alumno/a no tenga una actitud adecuada (copie, moleste…) durante la prueba escrita de las recuperaciones, se le retirará, y la calificación obtenida en dicha prueba será cero.

Calificación de la evaluación final.

La calificación del curso en la recuperación de la evaluación final se calculará de la forma indicada en el apartado 6.5. de esta programación, tomando como nota de los criterios de evaluación aprobados la que obtuvo en el curso en el que la aprobó.

La calificación “insuficiente” significará que el/la alumno/a no ha recuperado el ámbito.

7. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.

La evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje que se pretende realizar en el aula con el desarrollo de esta programación tiene como finalidad conseguir un mejor conocimiento de la práctica educativa y del contexto en el que se desarrolla con el objetivo de mejorar dicho proceso.

Con este proceso de evaluación se pretende que el profesorado del departamento tenga elementos objetivos para profundizar en el conocimiento y reflexionar sobre la labor docente que se desarrolla en el aula, para poder abordar de forma coherente todas aquellas decisiones de mejora dirigidas a dar una respuesta de calidad.

Este proceso de evaluación se realizará a través del Plan de Evaluación Interna que se aplicará de forma general en nuestro centro cada curso escolar.

Con todas las actuaciones que se concretan a continuación se contribuye a la actualización y concreción del Plan de Mejora que se implementa en nuestro centro.

En lo que respecta a la evaluación y análisis a nivel de departamento, se incluirá en la Memoria anual del departamento.

7.1. PROCEDIMIENTOS, TEMPORALIZACIÓN Y RESPONSABLES.

- Procedimientos para la evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje.

El procedimiento a seguir será el siguiente:

- Cada profesor/a del departamento realizará el cuestionario correspondiente al Ámbito I. Proceso de Enseñanza y Aprendizaje del Plan de Evaluación Interna de nuestro centro, en el que se recogen las dimensiones y subdimensiones que se deben analizar.

- El/la jefe/a de departamento realizará un análisis estadístico de los resultados de los cuestionarios anteriores.

- En una reunión del departamento, el/la jefe/a del mismo expondrá al resto del profesorado los datos más relevantes de los cuestionarios y del análisis realizado.

- El conjunto del departamento, a la vista de todo lo anterior, realizará las propuestas de mejora necesarias para corregir aquellos aspectos del proceso de enseñanza y aprendizaje que se está realizando que no estén funcionando como se esperaba, así como otras medidas correctoras y actuaciones que se consideren necesarias.

- Además de todo lo anterior, todo el profesorado del departamento realizará una autoevaluación de su práctica docente a nivel individual de acuerdo con el modelo de autoevaluación aprobado por el Claustro de nuestro centro.

- Temporalización para la evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje.

El proceso descrito en el apartado anterior se realizará cada curso académico.

- Responsables de la evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje.

De acuerdo con el procedimiento descrito, los responsables de la evaluación serán

- El profesorado del departamento, que tendrá que realizar las siguientes actuaciones:

- Cumplimentar los cuestionarios.
- Realizar la autoevaluación de su práctica docente.
- Colaborar en la realización de propuestas de mejorar cuando proceda.

- El/la jefe/a de departamento, que tendrá que realizar las siguientes actuaciones:

  - Realizar el análisis de los datos de los cuestionarios.
  - Realizar la exposición de los resultados del análisis al resto del profesorado del departamento.
  - Coordinar la realización de las propuestas de mejora y el procedimiento de puesta en marcha de la misma durante el curso siguiente.

7.2.CRITERIOS E INDICADORES DE EVALUACIÓN.

- Criterios de evaluación.

Serán los indicados, para las dimensiones y subdimensiones del Ámbito I. Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, en el capítulo 3.1. del Plan de Evaluación Interna de nuestro centro, que se relacionan a continuación:

- Dimensión 1ª. Condiciones materiales, personales y funcionales.

  - Subdimensión 1ª.1: Infraestructuras y equipamiento.
  - Subdimensión 1ª.2: Plantilla y características de los profesionales.
  - Subdimensión 1ª.3. Características del alumnado.
  - Subdimensión 1ª.4. La organización de los grupos y la distribución de tiempos y espacios.

- Dimensión 2ª. Desarrollo del currículo.

  - Subdimensión 2ª.1. Programaciones didácticas de Áreas y Materias.

- Dimensión 3ª. Resultados escolares del alumnado.

- Indicadores de evaluación.

Serán los indicados para las mismas dimensiones y subdimensiones anteriores en los cuestionarios del capítulo 4 del Plan de Evaluación Interna de nuestro centro.

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES.

Las **actividades complementarias** se integran en la programación didáctica porque contribuyen a desarrollar los objetivos y contenidos de currículo en contextos no habituales (visitas a lugares significativos de la zona, salidas a la naturaleza…) y con la implicación de personas de la comunidad educativa.

Además, contribuyen a conseguir un aprendizaje más atractivo, a incrementar el interés por aprender y facilitar la generalización de los aprendizajes fuera del contexto del aula. Estas actividades son:

- Salidas al espacio circundante, alrededor del centro (caminos, pistas exteriores, etc…) para desarrollar las unidades didácticas, durante todo el curso académico.

Las **actividades extracurriculares y complementarias**, incluidas en este apartado, serán las que conlleven un gasto económico y salida del centro escolar. Serán las siguientes:

-Actividad de esquí en Xanadú (Madrid) más visita cultural.

-Actividades en el medio Natural (senderismo de 1º a 4º eso en las Lagunas de Ruidera, rutas btt, orientación, piragüismo…).

-Visita instalaciones deportivas de la localidad o localidades cercanas, como el Gimnasio “Paco GYM”.

-Patinaje sobre hielo.

-Actividades de Cars, paintball, humor amarillo.

-Campeonatos Deportivos en el centro.

-Carrera solidaria.

-Colchonetas y tirolina en Toledo.

-Esquí 4 días en Andorra para 4º eso.

-Esquí 2 días en Sierra Nevada 3º eso.

-Actividades en la Naturaleza en Ruidera (actividades multiaventura, senderismo,...).

-Actividades de Multiaventura. (AFAD XTREME) Fecha aproximada: abril. (4ºESO).

- Asistencia a torneo Pádel y/o Tenis tipo Madrid Arena.

- Visita instalaciones deportivas de la localidad o localidades cercanas.

- Salidas en bicicleta al medio natural.

- Actividades de saltos, escalada y rocódromo en Plenilulio.

-Competición intercentros.

-Torneos navideños de pádel.

- Rutas de senderismo, para todos los cursos, como proyecto de: conociendo la naturaleza.

-Día de la mujer.

-Visita tercera edad para desarrollar juegos populares.

-Competición intercentros.

- Visita de un jugador o deportista del deporte alternativo: Ultimate Frisbee. Charla informativa y desarrollo del deporte: torneos y competiciones. Partidos.

- Charla informativa sobre salud, ejercicio, actividad física y deporte. Sistema inmune. Nutrición y salud.