


PROGRAMACIÓN
DIDÁCTICA
DEL
DEPARTAMENTO
DE
EDUCACIÓN FÍSICA
ESO Y BACHILLERATO
2023/2024

I.E.S. ARCIPRESTE DE HITA

ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN	5
2.- CONSIDERACIONES GENERALES	5
2.1.- MARCO NORMATIVO	5
2.1.1.- Normativa Estatal	5
2.1.2.- Normativa Autonómica	5
2.2.- CONTEXTUALIZACIÓN EN EL MARCO DEL PROYECTO EDUCATIVO DECENTRO (PEC)	6
2.2.1.- Características del entorno y del centro.....	7
2.2.2.- Marco general del proyecto educativo	7
2.3.- CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO.	9
2.4.- CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA.	11
2.5.- DEPARTAMENTO	12
2.5.1. Organización y funcionamiento	12
2.5.2. Prioridades del departamento	13
2.6.- ASPECTOS RECOGIDOS EN LA MEMORIA DEL CURSO PASADO.	16
3.- OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.....	17
3.1. ESO.....	17
3.2. BACHILLERATO.....	20
4.- COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA.....	21
4.1. CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA A LA CONSECUCCIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.	23
5.- ESO.....	26
5.1.- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y DESCRIPTORES OPERATIVOS.....	26
5.2. 1º ESO.....	27
5.2.1.- Saberes básicos.....	27
5.2.2.- Criterios de evaluación y calificación.	30
5.2.3.- Relación entre saberes básicos, competencias específicas, descriptores operativos, criterios de evaluación y calificación.	33
5.3. 2º ESO.....	38
5.3.1.- Saberes básicos.....	38
5.3.2.- Criterios de evaluación y calificación.	41
5.3.3.- Relación entre saberes básicos, competencias específicas, descriptores operativos, criterios de evaluación y calificación.	44
5.4.- 3º ESO.	49
5.4.1.- Saberes básicos.....	49

5.4.2.- Criterios de evaluación y calificación.	52
5.4.3.- Relación de saberes básicos, competencias específicas, descriptores operativos, criterios de evaluación y calificación.	56
5.5.- 4º ESO.	61
5.5.1.- Saberes básicos.	61
5.5.2.- Criterios de evaluación y calificación.	64
5.5.3.- Relación de saberes básicos, competencias específicas, descriptores operativos, criterios de evaluación y calificación.	68
6.- BACHILLERATO.....	73
6.1. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y DESCRIPTORES OPERATIVOS.	73
6.2. SABERES BÁSICOS.....	74
6.3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.	78
6.4.- RELACIÓN ENTRE SABERES BÁSICOS, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, DESCRIPTORES OPERATIVOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.	81
7.- METODOLOGÍA.....	86
7.1.- INTRODUCCIÓN / TÁCTICAS DIDÁCTICAS / PRINCIPIOS DUA Y OTROS.....	86
7.1.1. Principios DUA.....	87
7.1.2. Otros principios metodológicos de intervención educativa.....	88
• Favorecer el desarrollo de imaginación y la creatividad.	89
• Aprender a aprender.....	89
7.2.- ORGANIZACIÓN DE LA ENSEÑANZA, MÉTODOS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA Y MODELOS PEDAGÓGICOS.....	89
7.2.1. Organización de la enseñanza.....	89
7.2.2. Métodos de enseñanza.....	90
7.2.3. Estilos de enseñanza.....	90
7.2.4. Modelos pedagógicos.....	91
7.2.5. Normas de funcionamiento básicas.....	92
7.3.- AGRUPAMIENTOS.....	92
7.4.- ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y TIEMPOS.....	93
7.4.1. Actividades.....	93
7.5.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....	93
☞ Realización de pruebas objetivas, trabajos y fichas de contenido teórico-práctico. .	96
8.- MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA.....	97
8.1.- MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA PROMOVIDAS POR LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN.....	98
8.2.- MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA A NIVEL DE CENTRO.....	98
8.3.- MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA A NIVEL DE AULA.....	99
8.4.-MEDIDAS INDIVIDUALIZADAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA.....	100
8.4.1. Planes de refuerzo.....	101

8.4.2.	Planes de profundización y enriquecimiento	102
-	Preguntas de mayor complejidad.....	102
8.4.3.	Planes de trabajo	103
➤	Para el alumnado con necesidades educativas especiales (ACNEE).....	103
➤	Para el resto del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo	103
❖	Para el alumnado con altas capacidades:.....	103
❖	Para el alumnado con discapacidad auditiva:.....	103
❖	Para el alumnado con discapacidad visual:.....	104
❖	Para el alumnado con problemas motóricos:	104
❖	Para el alumnado con trastorno de déficit de atención (TDH):.....	104
❖	Para el alumnado con trastorno del espectro autista (TEA):.....	106
❖	Para el alumnado disléxico:	106
8.5.-	MEDIDAS EXTRAORDINARIAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA.....	107
8.6.-	MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA EN EDUCACIÓN FÍSICA.	107
9.-	EVALUACIÓN.....	108
9.1.-	¿QUÉ EVALUAR?: CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	108
9.2.-	¿CÓMO EVALUAR?: INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.....	109
9.3.-	¿CUÁNDO EVALUAR?: FASES DE LA EVALUACIÓN.....	110
9.4.-	EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE.....	111
9.5.-	RECUPERACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE. PLANES DE RECUPERACIÓN.	112
9.6.-	EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE	113
	las clases.....	115
10.-	SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	115
11.-	ABSENTISMO Y ABANDONO.....	118
12.-	PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.....	118
13.-	PLAN LECTOR.....	123
14.-	ELEMENTOS TRANSVERSALES	124
	 La comunicación audiovisual y las tecnologías de la información y la comunicación:....	125
❖	La práctica diaria de actividad física.....	126
❖	La igualdad entre hombres y mujeres y cualquier condición o circunstancia personal social.	127
❖	Prevención y resolución pacífica de los conflictos.....	127
❖	Educación en valores.....	127
❖	Respeto al medio ambiente y desarrollo sostenible.....	127
❖	Espíritu emprendedor.....	128
❖	La creatividad, autonomía, iniciativa y el trabajo en equipo.....	128
❖	Educación y seguridad vial.	128

15.	ANEXOS.....	129
15.1.	ANEXO I: COMUNICACIÓN CON LAS FAMILIAS.	129
15.2.	ANEXO II: PROTOCOLOS.	130
15.3.	ANEXO III: EVALUACIÓN DEL PROFESORADO.....	132

1.- INTRODUCCIÓN

Realizar una programación del curso es una de las herramientas más útiles que tenemos para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Nos permite dejar constancia de antemano y por escrito de aspectos clave dentro del proceso como son: ¿qué enseñar?, ¿cómo enseñar?, ¿cuándo enseñar?, ¿qué, cómo y cuándo evaluar? y ¿cómo ha sido nuestra práctica docente?, pues el ejercicio crítico es la base para mejorar en el futuro.

Al ser realizada con anterioridad al desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje ha de quedar abierta, flexible y estar en constante reflexión pudiendo sufrir las modificaciones oportunas añadiendo, modificando o adaptando nuestra programación en cualquier momento debido a diferentes circunstancias, necesidades y contexto educativo, eso día, modificaciones recogidas por supuesto en las correspondientes actas de las reuniones de departamento, anexos y memoria de final de curso.

En consecuencia, la programación se pretende potenciar la reflexión del profesorado, mejorar así su práctica profesional, adecuar la respuesta educativa al alumnado y al centro y

Los apartados que conforman esta programación didáctica se ajustan a lo establecido en el artículo 8.2 de la Orden 118/2022, de 14 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha.

Con esta programación configuramos un nivel más de concreción curricular, adaptando el currículo general a las circunstancias de nuestro centro. Para ello comenzaremos contextualizando nuestra programación, y basándonos en la normativa vigente iremos concretando otros aspectos como son: los elementos curriculares (objetivos, competencias clave y perfil de salida, saberes básicos, competencias específicas, evaluación), metodología, medidas de inclusión educativa, elementos transversales e interdisciplinaridad, actividades complementarias y extraescolares y además haremos especial hincapié sobre la atención a la diversidad.

2.- CONSIDERACIONES GENERALES

2.1.- MARCO NORMATIVO

2.1.1.- Normativa Estatal

- **Constitución Española (1978)**. Artículo 27.
- **Ley Orgánica 8/1985**, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación. (LODE)
- **Ley Orgánica 2/2006**, de 3 de mayo, de Educación. (LOE)
- **Ley Orgánica 3/2020**, de 29 de diciembre, por la que se Modifica la Ley Orgánica de Educación¹ (en adelante LOE-LOMLOE) (BOE de 29 de diciembre).
- **Real Decreto 732/1995**, de 5 mayo, por el que se establecen los derechos y deberos de los alumnos y las normas de convivencia en los centros (BOE de 2 de junio).
- **Orden de 29 de junio de 1994** por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y funcionamiento de los institutos de Educación Secundaria.
- **Decreto 83/1996**, de 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento orgánico de los institutos de Educación Secundaria. (BOE de 21 de febrero).
- **Recomendación 2006/962/EC** del Parlamento Europeo del Consejo, de 18 de diciembre 2006 sobre “Las competencias clave en el aprendizaje permanente”.
- **Real Decreto 217/2022**, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria (BOE de 30 de marzo).
- **Real Decreto 243/2022**, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato (BOE de 6 de abril).
- **Ley 3/2012**, de 10 de mayo, de autoridad del profesorado (BOE 13 de agosto).

2.1.2.- Normativa Autonómica

- **Ley 7/2010**, de 20 de julio, de Educación de Castilla-La Mancha (en adelante LECM) (DOCM de 28 de julio).
- **Decreto 3/2008**, de 8 de enero de 2008, de la Convivencia escolar en Castilla la Mancha.
- **Decreto 85/2018**, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

¹ En adelante LOMLOE.

- **Decreto 82/2022**, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.
- **Decreto 83/2022**, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.
- **Decreto 13/2013, de 21/03/2013**, de autoridad del profesorado en Castilla la Mancha.
- **Orden 169/2022, de 1 de septiembre**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la elaboración y ejecución de los planes de lectura de los centros docentes de Castilla-La Mancha (DOCM de 9 de septiembre).
- **Orden 186/2022**, de 27 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.
- **Orden 187/2022**, de 27 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha
- **Orden de 02/07/2012**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se dictan instrucciones que regulan la organización y funcionamiento de los institutos de Educación Secundaria en la Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha.
- **Orden de 14/07/2016**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regulan los programas de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento en los centros que imparten ESO en la Comunidad de C-LM.
- **Orden 118/2022**, de 14 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha.

2.2.- CONTEXTUALIZACIÓN EN EL MARCO DEL PROYECTO EDUCATIVO DE CENTRO (PEC)

El desarrollo de esta programación tiene en consideración el Proyecto Educativo de centro, documento programático que define su identidad, recoge los valores, y establece los objetivos y prioridades en coherencia con el contexto socioeconómico y con los principios y objetivos recogidos en la legislación vigente. El Proyecto Educativo y las

programaciones didácticas desarrollan la autonomía pedagógica del centro educativo de acuerdo con lo establecido en los artículos 121 de la LOE-LOMLOE y 102 de LECM.

2.2.1.- Características del entorno y del centro

El I.E.S. *Arcipreste de Hita* está ubicado en Azuqueca de Henares, población de la provincia de Guadalajara situada a 12 Km. de su capital y a 43 Km. de Madrid, en pleno centro del llamado Corredor del Henares.

El término Municipal tiene una extensión de 19,4 Km. cuadrados y está dividido por el curso del Henares en dos partes topográficamente distintas: la zona de terrazas fluviales en la que se sitúa el pueblo junto a la Nacional II y la zona del margen izquierdo del Henares, con mayores contrastes topográficos.

La población azudense es mayoritariamente joven, el tramo más numeroso es el comprendido entre los 15 y 30 años. No obstante, dada la evolución de las cifras de natalidad, se observa ya una tendencia al envejecimiento progresivo.

El centro está formado por cuatro edificios unidos a través de una zona común en las que existen dos pistas de deportes y un acceso a la zona deportiva anexa. De estos cuatro edificios, uno se utiliza exclusivamente por el departamento de educación física al ser un gimnasio y otro es utilizado por el departamento de tecnología al albergar el taller de tecnología. En los otros dos edificios se desarrollan la mayoría de la actividad docente, distribuyendo generalmente los alumnos de E.S.O. en el primer edificio y los alumnos de bachillerato y Formación Profesional en el aulario anexo. Destacar que son edificios antiguos que requieren reformas que al parecer se van a desarrollar durante este curso escolar, aspecto que afectará al desarrollo del curso escolar.

El número total de profesores/as en este Centro suele oscilar en torno a 80, de los cuales aproximadamente la mitad tienen la plaza definitiva. Por departamentos el que cuenta con más miembros es el departamento de Informática.

2.2.2.- Marco general del proyecto educativo

Los principios educativos y valores que guían el plan de convivencia y sirven de referente para el desarrollo de la autonomía pedagógica, organizativa y para la gestión de nuestro centro quedan recogidos en una carta de convivencia, incluida en el marco general de actuación.

Los principios que rigen el centro son los siguientes:

- El IES Arcipreste de Hita es un centro público y no confesional.

- La formación, innovación y la evaluación de proyectos es el motor y la dinámica de funcionamiento de nuestro centro.
- La interculturalidad y la inclusividad son principios básicos en nuestra tarea educativa.
- La participación en la gestión del centro.
- El compromiso y la responsabilidad de todos los miembros de la comunidad educativa en el desarrollo de los diferentes programas que llevamos adelante.
- La aceptación de la mediación como instrumento valioso en la resolución de conflictos.
- La opción por un modelo “punitivo relacional” en la aplicación de las normas de convivencia del centro.
- La comprensión de la gestión de la convivencia de forma participativa a través de estructuras integradoras de alumnado, profesorado y familias.
- El poder de la resolución del conflicto se traslada a la relación bajo el auspicio del centro (comunicación directa entre las partes).

En el Proyecto Educativo de nuestro centro se han establecido una serie de criterios y medidas para dar respuesta a la diversidad del alumnado. Los ejes claves que guían la respuesta a la diversidad son:

- La organización de la respuesta educativa tiene presente a todo el alumnado del centro y no solo a los alumnos “disruptivos”, lo que supone plantear la situación de diferencia en todos los aspectos curriculares y organizativos del Proyecto Educativo, yendo más allá de un enfoque compensatorio, y apostar claramente por un modelo intercultural.
- Las programaciones de los distintos departamentos didácticos constituyen la clave en el diseño de la respuesta educativa a la diversidad.
- El agrupamiento más adecuado de los alumnos es la composición heterogénea de los grupos en todo tipo de variables, desde el sexo a las actitudes pasando por capacidad, ritmo y estilo de aprendizaje, las variables de personalidad, etc.
- El trabajo docente se entiende como una tarea de equipo, tanto en el diseño como en el desarrollo del currículo, incluidas la atención y el seguimiento de los alumnos con necesidades educativas especiales.
- La evaluación debe ser procesual, contando con elementos de evaluación cualitativa.

A su vez, se realizan actuaciones que favorezcan el desarrollo de la orientación personal, escolar y profesional, como: la opcionalidad en la E.S.O.; la aplicación de metodologías que favorecen la individualización y el desarrollo de estrategias

cooperativas y de ayuda entre iguales (tutores individualizados); la adaptación de materiales curriculares al contexto y al alumnado; el trabajo cooperativo del profesorado y la participación de dos o más profesores en el mismo grupo en algunas actividades o desdobles de grupos en otras; el desarrollo de programas específicos: absentismo escolar, el programa de Interculturalidad y Cohesión Social, el proyecto de tutorías personales, el proyecto de educación en valores; se establecen procedimientos de colaboración y coordinación con el resto de los centros escolares; finalmente, la comunidad educativa adquiere compromisos para mejorar los rendimientos escolares, mediante:

- Trabajo en metodologías cooperativas.
- Distribuciones grupales heterogéneas.
- Coordinación interdisciplinar.
- Transformación de la tutoría: aplicación de tutorías individualizadas.
- Desarrollo de escuelas de padres.
- Abordar normas de funcionamiento por cursos.
- Desarrollo de protocolos de disrupción.
- Comunicación a familias.

2.3.- CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO.

La Educación Secundaria Obligatoria coincide con uno de los períodos más importantes y críticos del desarrollo personal: la adolescencia. Toda una experiencia, apasionante y compleja, llena de importantes cambios físicos, personales y sociales. Este torrente de cambios influye de manera notable en el carácter de nuestro alumnado, en su comportamiento y, por supuesto, en el rendimiento escolar.

Cada niño/a posee unas pautas y un ritmo individual de crecimiento, determinado por su ámbito sociocultural, que marca las diferencias y la diversidad en un mismo nivel de desarrollo. Sin embargo, será útil repasar de forma muy general las CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS de nuestro alumnado en distintos ámbitos:

- **MOTOR:** La pubertad se manifiesta con fuertes e imparables cambios físicos: aumentan la estatura y el peso, cambia la voz, tienen lugar importantes cambios en los órganos sexuales, aparece vello corporal y facial, se desarrollan los senos, crecimiento acelerado y desproporcionado que en ocasiones general descontrol, torpeza, tendencia a malos hábitos posturales, aumento de la fuerza e involución de la flexibilidad... Chicos y chicas viven este proceso preocupados por su imagen, lo que afecta, en ocasiones, a su autoestima.

- **COGNITIVO - INTELECTUAL:** Se produce un gran desarrollo de las capacidades intelectuales y cognitivas. Con el inicio de la pubertad, comienza a despertarse el pensamiento abstracto o formal, es decir, se desarrolla la capacidad para empezar a pensar de forma más científica y reflexiva. Chicas y chicos serán cada vez más capaces de realizar actividades que impliquen procesos de argumentación, formulación y comprobación de hipótesis y resolución de problemas.

- **RELACIONES INTERPERSONALES:** se producen cambios en las relaciones sociales. En este período se produce una progresiva emancipación del ámbito familiar y aparece con fuerza el sentido de la amistad, del grupo y de los ídolos sociales. Los adolescentes comenzarán a compartir, con mayor intensidad, metas, intereses y valores comunes. Es el momento en que igualan su forma de vestir, las formas de expresión, los gustos musicales, etc., y empiezan a mostrar interés por el sexo. Presentan gran espíritu de oposición y poca tolerancia entre iguales.

- **APECTIVO – EMOCIONAL:** No es fácil abandonar definitivamente la infancia; al adolescente le encantaría ser mayor, pero le asustan y le desconciertan los rápidos cambios que experimenta. No es extraño, por tanto, que se produzcan irregularidades en su temperamento o que experimente fuertes emociones y sentimientos; todo ello, además, vivido generalmente con un marcado egocentrismo, impulsividad e inseguridad.

- **INSERCIÓN SOCIAL:** ponen a prueba la autoridad, presentan especial preocupación por la confianza y la aprobación social, buscan su propia identidad y autoafirmación.

Por otro lado, cabe DESTACAR ALGUNOS ASPECTOS:

- Contamos con alumnado muy activo y motivado en lo referente a la práctica de actividad física, pero por otro lado hay parte del alumnado bastante sedentario y al que no resulta difícil motivar para la práctica física.
- En general hay muchas familias implicadas en el proceso de enseñanza aprendizaje de sus hijos/as pero algunas ni siquiera participan en las reuniones con los tutores.
- La mayoría tienen recursos económicos para sufragar los gastos de actividades extraescolares, y para el alumnado con menos recursos económicos contamos con una partida para poder sufragar dichos gastos.
- Este año tenemos varios alumnos/as en cada nivel que no hablan castellano, con lo que eso dificulta el desarrollo del curso.
- En general tenemos alumnado poco autónomo y con baja tolerancia a la frustración, incluso en cursos superiores. Muestran poca capacidad de esfuerzo

y auto superación ante las exigencias motrices o coordinativas de determinados saberes y por otro lado poca exigencia en cuanto a las tareas más teórico-prácticas.

- Al igual que el curso pasado observamos que hay alumnado que presenta alto grado de ansiedad, en algunas ocasiones sobre todo en curso superiores relacionados con lo académico, pero en otro, relacionado con otras cuestiones varias.

2.4.- CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA.

En la legislación vigente que establece el currículo de la ESO y Bachillerato a nivel estatal y autonómico queda más que justificada la materia de Educación Física. Es una de las asignaturas específicas que forma parte del currículo a lo largo de toda la E.S.O y en primero de bachillerato. Junto con el resto de las materias contribuye a desarrollar en el alumnado una serie de competencias que le permitan desenvolverse en la vida diaria.

En cualquier caso, recogemos en el siguiente cuadro RAZONES QUE JUSTIFICAN LA PRESENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESO:

Es una demanda de la sociedad actual que busca el desarrollo integral de la personal y la mejora de la calidad de vida.

Promueve en el alumnado una comprensión significativa de su propio cuerpo lo que les facilita su relación con el medio.

Posibilita un uso constructivo y el disfrute del tiempo de ocio, y favorece las relaciones con los demás.

Promueve el desarrollo de capacidades psicomotrices con un objetivo claro, la dimensión integral del individuo y el desarrollo de las competencias clave.

Contribuye sobremanera a la educación en valores, desarrollando actitudes de tolerancia, respeto, igualdad entre sexos, etc.

Promueve hábitos saludables: alimentación, hábitos higiénicos, no consumo de sustancias tóxicas, prevención y tratamiento de lesiones

La consolidación de hábitos de cuidado y salud corporales, la incorporación de la práctica deportiva, además del respeto al medio ambiente son uno de los objetivos de la E.S.O. Para lograrlo, no es suficiente con habituar al alumnado a la práctica continuada de actividades físicas, sino que es necesario, además, vincular esa práctica a una escala de *actitudes, valores y normas* y al conocimiento de los efectos que ésta, o su ausencia, tiene sobre el desarrollo personal. En definitiva, se trata de que nuestro alumnado, con una actitud reflexiva y crítica, sea responsable de su propio cuerpo y

exigente consigo mismo y para con la sociedad para alcanzar mayores cotas en el nivel de calidad de vida. Es una asignatura eminentemente práctica, en la que de forma teórico-práctica y fundamentalmente a través del movimiento se trabajan todos los saberes y buscamos el desarrollo integral y competencial de nuestro alumnado.

Nuestro objetivo es que nuestro alumnado mejore sus competencias y disfrute realizando actividad física, ligando siempre esta actividad a la creación de hábitos saludables. En definitiva, nuestro propósito es tener alumnado “culto, competente y entusiasta”.

Nuestro centro aboga por la inclusividad, la igualdad de género, la promoción de hábitos saludables, la interdisciplinaridad, respeto al medio ambiente y desarrollo sostenible, las TIC, las nuevas metodologías y fomentar la implicación del alumnado y sus familias en la vida activa del centro, todos ellos aspectos que quedan incluidos en nuestra programación. En este sentido nos gustaría destacar por un lado la participación en varios proyectos (Red de Centros escolares Saludables de CCMM, igualdad de género, Somos 3-18, programa de bilingüismo, plan de convivencia y mediación para la resolución positiva de los conflictos), el desarrollo de proyectos interdisciplinares (recreos alternativos, autoconstrucción de materiales y JJOO), el “Pasaporte Activo” y “La dinámica de retos” en la promoción de hábitos saludables, el uso de nuevas metodologías activas y modelos pedagógicos emergentes y el valor educativo de las actividades complementarias y extraescolares.

2.5.- DEPARTAMENTO

2.5.1. Organización y funcionamiento

El departamento de Educación Física está compuesto por **tres profesores con jornada completa**. El **reparto de grupos** se ha realizado por consenso y es el siguiente:

REPARTO DE GRUPOS					
INGRID MÍNGUEZ ARIAS	1º ESO A y B	3º A y B no bilingüe, 3º D y E	1º BACH B y C	JEFATURA	COOR.PES
DAVID LARA DUEÑAS	1º ESO C y D	2º ESO A,B,C,D y E	4º ESO C y D	TUTORÍA 4º D	
REBECA PICO GIL	1º ESO E y F	3º ESO A y B bilingüe	4º ESO A y B	TUTORÍA 3º C	ATENC. EDUCATIVA 2º D

Tres tenemos **guardias de recreo**, lo que nos permite coordinar y gestionar al programa “**Recreos alternativos**”.

La **reunión de departamento** será los martes a 7ª hora y en **líneas generales** se tratarán:

- Aspectos tratados en la CCP.
- Seguimiento y coordinación de la programación.
- Coordinación en el uso de las distintas instalaciones.
- Necesidades materiales
- Programación, gestión y organización de las actividades extraescolares y recreos alternativos.
- Participación en los diferentes programas y proyectos.
- Elaboración de la memoria final

El departamento cuenta con varios **documentos de uso común**:

- Hoja de recogida de información de inicio de curso.
- Normas de funcionamiento.
- Hoja informativa para familias y ➤ alumnado.
- Pasaporte activo.
- Autorizaciones para las actividades extraescolares.

2.5.2. Prioridades del departamento

Nos hemos planteado una serie de prioridades para este curso, y serán ellas las que marquen la **LÍNEA DE TRABAJO DE NUESTRO DEPARTAMENTO**:

- Mejorar las competencias de nuestro alumnado trabajando los distintos saberes de nuestra asignatura de forma competencial.
- Promover hábitos saludables y entre ellos la práctica de actividad física dentro y fuera del horario escolar. De ahí nuestra solicitud para participar en la red de centros escolares saludables de Castilla la Mancha y la puesta en marcha este curso escolar del “Pasaporte activo”.
- Que nuestro alumnado disfrute en las clases de E.F.

- Educación en valores: solidaridad, tolerancia, cooperación... En el respeto hacia el otro, el entorno, el material, el medio ambiente... el juego limpio.
- Fomentar la autonomía personal.
- Fomentar la participación activa de nuestro alumnado en la vida diaria del centro escolar.
- Crear alumnado "culto, competente y entusiasta". Que asistan a clase en "cuerpo, alma y mente".
- Promover la igualdad, inclusividad y nuevos modelos pedagógicos.



HÁBITOS SALLUDABLES

- * Pasaporte activo.
- * Charlas.
- * Actividades y proyectos interdisciplinares.



EDUCACIÓN DEPORTIVA

- * Modelo de educación deportiva, enseñanza comprensiva, modelo ludotécnico, modelo de responsabilidad personal y social y estilo actitudinal.
- * Deporte escolar.



RECREOS ALTERNATIVOS

- * Entrega y control del material e instalaciones por alumnado de 1º de bachillerato..
- * Organización de campeonatos, torneos y gymkanas.
- * Talleres varios y gestión de espacios en el recreo.



DESPLAZAMIENTO ACTIVO AL CENTRO

- * Charla DGT (Educación vial, La conducción de bicicletas).
- * Intentaremos mejorar el aparcamiento de bicis..



DEPORTE EN FAMILIA

- * Retos.
- * Pasaporte activo.



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

- * Actividades en el medio natural. * Charlas tutorías.
- * Participación en actividades organizadas por la Junta y otras entidades.
- * Sesiones y talleres organizados y dirigidos por clubs y asociaciones.



USO DE LAS TICS

- * Dinamización del instagram del departamento..
- * Utilización de distintas aplicaciones (runtastic, geocaching, IGN, lector de códigos...).
- * Utilización distintos programas.

2.6.- ASPECTOS RECOGIDOS EN LA MEMORIA DEL CURSO PASADO.

Como no podía ser de otra manera, partimos además de las propuestas y observaciones recogidas en la memoria del curso anterior. Por lo tanto, destacamos algunos aspectos que condicionan nuestra programación:

- Se han realizado mejoras en parte de la pista exterior, y aunque las condiciones han mejorado, sigue haciendo falta revisar, sobre todo la pista que no se remodeló porque sigue haciéndose una balsa de agua cada vez que llueve. Por otro lado, se podaron los árboles, pero quedan ramas del IES San Isidro que cuelgan en nuestro patio con riesgo de caída.
- Seguimos sin wifi en el gimnasio y sin cañón. Esperamos poder disponer al menos de cañón a lo largo del curso para su utilización tanto en las clases como en los recreos alternativos.
- Se propuso trabajar desde las tutorías con la plataforma para asegurarnos de que el alumnado conoce su funcionamiento, pero no se ha hecho en todos los grupos, por lo que todavía tenemos alumnado que no sabe cómo utilizarla, lo que condiciona nuestra programación y clases.
- La ratio de alumnado por clase, sigue siendo alta, con lo que ello conlleva en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, en los cursos de 1º ESO tenemos mucho alumnado con necesidades a los que resulta muy difícil atender de una manera algo más individualizada.
- Propusimos coordinar actividades interdepartamentales, y en ello estamos, y así aparece reflejado en la programación.
- Propusimos establecer contacto con las familias para motivarles en la participación e implicación para con sus hijos y así lo estamos haciendo y seguiremos haciendo, aunque el resultado de momento no está siendo muy positivo (resulta difícil mover al alumnado en algunos casos).
- Reflexionamos sobre la importancia de que nuestro alumnado adquiera autonomía, es uno de los pilares de nuestra programación y por ello el uso de nuevas metodologías que propician dicha autonomía.
- Seguimos adelante con la propuesta de rediseñar los patios.
- En cuanto a la programación tal y como nos propusimos hemos revisado algunos contenidos y su secuenciación a lo largo de la ESO, además de cambiado la temporalización tal y como propusimos en la memoria (aparece recogido en el apartado correspondiente).

Continuaremos con el trabajo iniciado el curso pasado en el proyecto PES. Este curso escolar intentaremos motivar a mayor parte del profesorado en general y

en concreto de FP.

- En nuestra línea de colaborar con las entidades locales y otros organismos, proponemos actividades en coordinación con: el programa Somos 3-18, el Ayuntamiento de Azuqueca de Henares, algunos clubs de la localidad, el AMPA del centro ...
- Consideramos necesario y prioritaria una acción a nivel de centro sobre la gestión de residuos del centro (patio).
- Este curso escolar tal y como propusimos en la memoria del curso pasado estamos revisando la temporalización de las actividades. Por otro, estaremos más pendientes de ampliar la oferta y que la información llegue al alumnado de FP.
- Seguiremos trabajando con modelos pedagógicos que promueven la participación activa y autonomía y responsabilidad del alumnado.
- Revisaremos junto con el Ayuntamiento la propuesta de pasaporte activo.

3.- OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

3.1. ESO

En la normativa vigentes, los artículos 7 del Real Decreto 217/2022 y del Decreto 82/2022, de 12 de julio, por el que se establecen la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha, dichos objetivos serían:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, incluidos los derivados por razón de distintas etnias, los

comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y 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.

i) 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.

j) 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.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Conocer los límites del planeta en el que vivimos y los medios a su alcance para procurar que los recursos prevalezcan en el tiempo y 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.

m) 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 sus personajes y representantes más destacados o destacadas.

3.2. BACHILLERATO

Por otro lado, la normativa vigente establece como objetivos generales para bachillerato:

a) Ejercer la ciudadanía democrática desde una perspectiva global y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española y por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.

b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma, desarrollar su espíritu crítico, además de prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.

c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en cualquier momento y lugar, particularmente en Castilla-La Mancha, impulsando la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género, además de por cualquier otra condición o circunstancia, tanto personal como social.

d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

e) Dominar la lengua castellana tanto en su expresión oral como escrita.

f) Expresarse, con fluidez y corrección, en una o más lenguas extranjeras, aproximándose, al menos en una de ellas, a un nivel B1 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas, como mínimo.

g) Utilizar, con solvencia y responsabilidad, las tecnologías de la información y la comunicación.

h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social, respetando y valorando específicamente, los aspectos básicos de la cultura y la historia, con especial atención a los de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural.

i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales, además de dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.

j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar, de forma crítica, la contribución de la ciencia y la tecnología al cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente. k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

k) Desarrollar la sensibilidad artística, literaria y el criterio estético como fuentes de formación y enriquecimiento cultural, conociendo y valorando creaciones artísticas, entre ellas las castellano-manchegas, sus hitos, sus personajes y representantes más destacados.

l) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social, afianzando los hábitos propios de las actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental.

m) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.

n) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

ñ) Conocer los límites de los recursos naturales del planeta y los medios disponibles para procurar su preservación, durante el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adoptando tanto los hábitos de conducta como los conocimientos propios de una economía circular.

4.- COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA

El perfil de salida se convierte en el elemento nuclear de la nueva estructura curricular, que se conecta con los objetos de etapa. 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

Programamos por competencias con el fin de dotar a nuestro alumnado de una serie de destrezas que les permitan desenvolverse en el siglo XXI.

Con este planteamiento, la Recomendación del Consejo de 22 de mayo de 2018 (Diario Oficial de la Unión Europea de 4 de junio de 2018) invita a los Estados miembros a la potenciación del aprendizaje por competencias, entendidas como una combinación de conocimientos, capacidades y actitudes adecuadas al contexto.

El Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, y el Decreto 82/2022, de 12 de julio, adoptan la denominación de las competencias clave definidas por la Unión Europea. Así, los artículos 11 de dichas normas (Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, y del Decreto 82/2022, de 12 de julio) establecen que LAS COMPETENCIAS CLAVE SON:

- a) Competencia en comunicación lingüística.
- b) Competencia plurilingüe.
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- d) Competencia digital.
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia emprendedora.
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

Para alcanzar estas competencias clave se han definido 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 ámbito o materia.

Del mismo modo, el apartado 2 del artículo 11 de estos cuerpos normativos, define el PERFIL DE SALIDA del alumnado al término de la enseñanza básica como las competencias clave que el alumnado debe haber adquirido y desarrollado al finalizarla. De igual modo, contempla que 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 y fundamenta el resto de decisiones curriculares, así como las estrategias y orientaciones metodológicas en la práctica lectiva.

El perfil de salida parte de una visión a la vez estructural y funcional de las competencias clave, cuya adquisición por parte del alumnado se considera indispensable para su desarrollo personal, para resolver situaciones y problemas de los distintos ámbitos de su vida, para crear nuevas oportunidades de mejora, así como para lograr la continuidad de su itinerario formativo y facilitar y desarrollar su inserción y participación activa en la sociedad y en el cuidado de las personas, del entorno natural y del planeta.

La vinculación entre los descriptores operativos y las 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.

Pero, ¿cómo contribuye nuestra materia al logro de estas competencias por parte del alumnado. Lo analizamos en el siguiente epígrafe.

4.1. CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA A LA CONSECUCIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

a) Competencia en comunicación lingüística.

Son diversas las situaciones en las que la Educación Física favorece el desarrollo de esta competencia. Así, las constantes interacciones que se producen en clase y las vías de comunicación que en ellas se establecen, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano.

b) Competencia plurilingüe.

El uso de determinado vocabulario está ganando fuerza en nuestra sociedad, desde nuestra materia en general en ocasiones se utilizará dicho vocabulario pero además desde nuestra participación el programa bilingüe incidimos directamente en esta competencia.

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

La realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad de actividad física, balance energético, etc.), la elaboración de gráficos relacionados con la valoración de las capacidades físicas básicas, la resolución de problemas mediante la

deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas utilizadas para cuantificar algunos contenidos o la estructuración espacio-temporal en las distintas acciones, etc. están estrechamente vinculadas al dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

La posibilidad de movimiento del cuerpo da sentido a la Educación Física y esto hace del conocimiento de lo corporal y de las relaciones que se establecen con la motricidad un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporales relacionados con la actividad física, adaptaciones que se producen en el mismo motivadas por la práctica física regular, importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo, alimentación, postura, etc., son algunos de los contenidos que se desarrollarán en Educación Física y que contribuyen, sin duda, al desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo de utilización responsable del entorno que genera actitudes de respeto y conservación.

d) Competencia digital.

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información, ampliando de esta manera su conocimiento sobre algún tema relacionado con la motricidad. Estos recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido...), exponerlos a sus compañeros y compartir información en los entornos adecuados. Por otro lado, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica física posibilitará la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades para el desarrollo de la condición física, las actividades físico-deportivas en el medio natural, etc.

e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.

Las actividades físico-deportivas en general son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y fomentar el respeto, la tolerancia, la cooperación, la aceptación de normas, el trabajo en equipo, etc. La participación en deportes y juegos de distinto tipo, la realización de gran variedad de tareas en grupo y otras actividades en las que se interacciona con otros, generan la necesidad de adoptar actitudes que permitan al alumno desenvolverse en un entorno social, produciéndose de esta manera unos aprendizajes de gran valor, que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana

de nuestros alumnos y alumnas, colaborando además de esta manera al desarrollo de los elementos transversales.

A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz y se generan las condiciones adecuadas para que, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, se alcancen progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje, de forma que los alumnos y alumnas lleguen a ser capaces de gestionar su propia práctica física, capacitándoles, además, para afrontar nuevos retos de aprendizaje.

f) Competencia ciudadana.

Dicha competencia contribuye a que nuestro alumnado ejerza una ciudadanía responsable y participe

activamente en la vida social y cívica. Desde nuestra materia uno de los objetivos fundamentales es que nuestro alumnado sea autónomo y participe en la vida activa del centro, promoviendo en todo momento una participación activa, crítica y respetuosa para con el entorno, la comunidad educativa y el medio ambiente.

g) Competencia emprendedora.

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados.

Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que

permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

5.- ESO.

5.1.- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y DESCRIPTORES OPERATIVOS.

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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

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

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

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

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

realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

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

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

5.2. 1º ESO

5.2.1.- Saberes básicos.

A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.

-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 lumbopélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

-Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

-Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. 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.
 - La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
 - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
 - Actuaciones 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).

C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.

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

corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.

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

E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.
- Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.
- 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.

F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.

- 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).
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).
- 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.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

5.2.2.- Criterios de evaluación y calificación.

COMPETENCIA ESPECÍFICA 1.

- 1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, 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 ESPECÍFICA 2.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos 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 espacio vivencial con progresiva autonomía.

COMPETENCIA ESPECÍFICA 3.

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de 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 cuerpo y el de los demás.

COMPETENCIA ESPECÍFICA 4.

4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia 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.

COMPETENCIA ESPECÍFICA 5.

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Por otro lado, los criterios de calificación asociados a los criterios de evaluación como no podría ser de otra manera, aparecen en la siguiente tabla ponderados y relacionados con otros elementos curriculares.

5.2.3.- Relación entre saberes básicos, competencias específicas, descriptores operativos, criterios de evaluación y calificación.

DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA		COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		DESCRIP PERFIL SALIDA	O B J	CRITERIOS DE EVALUACIÓN		INSTR EVAL	SB	UD		
DESCRP	PESO RELAT	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	PESO RELAT			CRITERIOS DE EVALUACIÓN	P E S O					
CCL		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.	20%	CCL 3 STEM 2 STEM 5 CD 1 CD 2 CD 4 CPSAA 2 CPSAA 4	G K	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.	5 %	T LC	B. 1 B.3	1 2		
CCL3	5%											
CCL5	5%											
STEM					STEM3	5%	B K	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.	7 %	T PP	B.1 B.2	1 2 3
STEM5	5%											
CD												
CD4	5%				K		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.	7 %	FA RA	B.1 B.6	1 2 8	
CPSAA												
					F K		1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de		OD	B.1 B.2	8	

		para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.				reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.								
CC4	5%													
CE						K 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.	7 %	FA FC R	B.2 B.3 B.4	3 6 7				
3. E1 C	4. 5 %	5. 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 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 participa.	20%	CCL 5 CPSAA 1 CPSAA 3 CPSAA 5 CC3	A D K	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.	7 %	T OD	B.2 B.3 B.4	4 5 9				
E2 C	% 5					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.		7 %	FH LC	B.2 B.3	4 5 9			
CE3	5%													
CCEC														
CCEC1	5%								C D H K	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	7 %	FC OD	B.4 B.5 B.6	4 5 9
CCEC2	5%													

		llandocolaborativaycooperativam enteaccionesdeservicioalacomuni dadvinculadasalaactividadfísicay aldeporte,paracontribuiractivame ntealaconservacióndelmedio natural y urbano.		CC 4		5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.				
				CE 1	A		5	PP	B.2	2
			CE 3	K	%	OD	B.6	11		

5.3. 2º ESO

5.3.1.- Saberes básicos.

A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.

-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.

-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.

-Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

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

-La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y

deportiva.

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
 - Actuaciones 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).

C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizarlos recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.

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

E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.
- Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.
- 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.

F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.

- 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).
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).
- 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.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

5.3.2.- Criterios de evaluación y calificación.

COMPETENCIA ESPECÍFICA 1.

- 1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, 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, 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 ESPECÍFICA 2.

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos 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 espacio vivencial con progresiva autonomía.

COMPETENCIA ESPECÍFICA 3.

- 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de 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 cuerpo y el de los demás.

COMPETENCIA ESPECÍFICA 4.

- 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones

artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia 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.

COMPETENCIA ESPECÍFICA 5.

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

Por otro lado, los criterios de calificación asociados a los criterios de evaluación como no podría ser de otra manera, aparecen en la siguiente tabla ponderados y relacionados con otros elementos curriculares.

5.3.3.- Relación entre saberes básicos, competencias específicas, descriptores operativos, criterios de evaluación y calificación.

DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA		COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		DESCRIP PERFIL SALIDA	O B J	CRITERIOS DE EVALUACIÓN		INSTR EVAL	SB	UD		
DESCRIP	PESO RELAT	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	PESO RELAT			CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PESO					
CCL		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.	20%	CCL 3 STEM 2 STEM 5 CD 1 CD 2 CD 4 CPSAA 2 CPSAA 4	G K	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.	5 %	T LC	B. 1 B.3	1 2		
CCL3	5%											
CCL5	5%											
STEM					STEM3	5%	B K	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.	7 %	T PP	B.1 B.2	1 2 3
STEM5	5%											
CD												
CD4	5%				K	7 %	FA RA	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.	7 %	B.1 B.6	1 2 8	
CPSAA												
					F K			1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de		OD	B.1 B.2	8

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ARCIPRESTE DE HITA

					actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	2 %		B.6			
CPSAA1	5%				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.	5 %	FA FC OD	B.1	4 5		
CPSAA2	5%										
CPSAA3	5%										
CPSAA4	5%										
CPSAA5	5%										
		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	20%	CPSAA 4 CPSAA 5 CE 2 CE 3	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.	3 %	PC R	B.1 B.2	7		
CC											
CC2	5%										
CC3	5%										
					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.	7 %	PP EC FC	B.2 B.3	3 6 7		
					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 persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación,	7 %	PP OD	B.2 B.3	4 5 9		

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ARCIPRESTE DE HITA

		para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.				reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.								
CC4	5%													
CE						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.	7 %	FA FC R	B.2 B.3 B.4	3 6 7				
CE1	4.5 %	5. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y al respeto de 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 participa.	20%	CCL 5 CPSAA 1 CPSAA 3 CPSAA 5 CC3	A D K	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.	7 %	T OD	B.2 B.3 B.4	4 5 9				
CE2	5 %													
CE3	5%													
CCEC										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.	7 %	FH LC	B.2 B.3	4 5 9
CCEC1	5%													
CCEC2	5%									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	7 %	FC OD	B.4 B.5 B.6	4 5 9

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ARCIPRESTE DE HITA

						violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.					
CCEC3	5%	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.	20%	CP 3	G J K	4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	5%	R	B.2	3	
CCEC4	5%			CD 3				FH	B.4		6
				CC 2					B.5		
				CC 3					B.6		
				CCEC 1	C K	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.	7%			B.2	4
				CCEC 2				T	B.3	5	
				CCEC 3				OD	B.5		
				CCEC 4							
					D K L	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.	5%	PP		B.4	3
								FA	B.5	6	
								FC			
		5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad a individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollo	20%	STEM 5	J K	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.	7%	RA	B.1	2	
				CD 1				R	B.2		10
				CD 2				T	B.3 B.6		

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ARCIPRESTE DE HITA

		llandocolaborativaycooperativam enteaccionesdeservicioalacomuni dadvinculadasalaactividadfísicay aldeporte,paracontribuiractivame ntealaconservacióndelmedio natural y urbano.		CC 4		5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.				
				CE 1	A			5	PP	B.2
				CE 3	K		%	OD	B.6	11

5.4.- 3º ESO.

5.4.1.- Saberes básicos.

A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros 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.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material

- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
- 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).

C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades 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.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.
- Sistemas de entrenamiento.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA IES ARCIPRESTE DE HITA
deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura,

- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
- 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.
- Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carrerasde Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.
- 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.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

5.4.2.- Criterios de evaluación y calificación.

COMPETENCIA ESPECÍFICA 1.

- 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 identidadcorporal.
- 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.
- 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 ESPECÍFICA 2.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para conducir 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 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 ESPECÍFICA 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.

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

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.

COMPETENCIA ESPECÍFICA 4.

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 siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.

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.

COMPETENCIA ESPECÍFICA 5.

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, 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.

Por otro lado, los criterios de calificación asociados a los criterios de evaluación como no podría ser de otra manera, aparecen en la siguiente tabla ponderados y relacionados con otros elementos curriculares.

5.4.3.- Relación de saberes básicos, competencias específicas, descriptores operativos, criterios de evaluación y calificación.

DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA		COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		DESCRIP PERFIL SALIDA	OBJ	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTR EVAL	SB	UD						
DESCRIP	PESO RELAT	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	PESO RELAT			CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PESO RELAT								
CCL		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.	20%	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4	e g k	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.	4,5%	T PP APP	1 2 3	2 8					
CCL3	5%					b k					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.	4,5%	PP FA RU APP	1 2 3	2 8
CCL5	5%										k				
STEM						STEM3	5%	f k	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando	1%		PP	2	4 10	
STEM5	5%														

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ARCIPRESTE DE HITA

					medidas específicas de primeros auxilios.				
CD									
CD4	5%				c e k 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.	10%	RU RA OD	T	T
CPSAA									
CPSAA1	5%				e k 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	8%	PP APP	1 2 3 5 6	2 8 10
CPSAA2	5%	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.	20%	CPSAA4 CPSAA5	b g 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%	T FA FC RU	T	T
CPSAA3	5%			CE2 CE3	g k 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.	5,5%	PP FA FC FH PD	2 3 5 6	3 6 11

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ARCIPRESTE DE HIT A

CPSAA4	5%				k	2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas entodo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	8%	PP FA FC FH PD APP	1 2 3 5 6	3 6 11
CPSAA5	5%	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.	20%	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3	a d k	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.	10%	OD	T	T
CC2					b g	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.	10%	OD FC	T	T
CC2	5%				c d h k	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,	10%	OD FC	T	T
CC3	5%									

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ARCIPRESTE DE HIT A

						las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.					
CC4	5%	<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	20%	<p>CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4</p>	g j k	<p>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.</p>	1%	PP RU	5	7	
CE					<p>CE1</p> <p>5%</p>	c k	<p>4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p>	10%	OD FA	T	T
CE2	5%					j k l	<p>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.</p>	1%	PP APP FA FC FH	5	7
CE3	5%	<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando</p>	20%	<p>STEM5 CC4</p>	j k	<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales</p>	1%	OD	6	10	

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ARCIPRESTE DE HITA

		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		CE1 CE3	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.		PP PC			
CCEC										
CCEC1	5%									
CCEC2	5%									
CCEC3	5%									
CCEC4	5%									
					a j k	5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	1%	OD PP PC APP	6	10

5.5.- 4º ESO.

5.5.1.- Saberes básicos.

A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

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

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

B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

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

-Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material

deportivo.

- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
- 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).

C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades 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.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.
- Sistemas de entrenamiento.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-

deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura,

saludable y sostenible.

- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
- 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.
- Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carrerasde Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.
- 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.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

5.5.2.- Criterios de evaluación y calificación.

COMPETENCIA ESPECÍFICA 1.

- 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 identidadcorporal.
- 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.
- 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 ESPECÍFICA 2.

- 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos parareconducir 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 resultadosobtenidos.
- 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 ESPECÍFICA 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, participanteu 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 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.

COMPETENCIA ESPECÍFICA 4.

- 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 siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.
- 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.

COMPETENCIA ESPECÍFICA 5.

- 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, 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.

Por otro lado, los criterios de calificación asociados a los criterios de evaluación como no podría ser de otra manera, aparecen en la siguiente tabla ponderados y relacionados con otros elementos curriculares.

5.5.3.- Relación de saberes básicos, competencias específicas, descriptores operativos, criterios de evaluación y calificación.

DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA		COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		DESCRIP PERIL SALIDA	OBJ	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTR EVAL	SB	UD						
DESCRIP	PESO RELAT	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	PESO RELAT			CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PESO RELAT								
CCL		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.	20%	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA4	e g k	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.	4,5%	T PP APP	1 2 3	2 8					
CCL3	5%					b k					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.	4,5%	PP FA RU APP	1 2 3	2 8
CCL5	5%										k				
STEM						STEM3	5%	f k	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando	1%		PP	2	4 10	
STEM3	5%								STEM5		5%				

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ARCIPRESTE DE HIT A

					medidas específicas de primeros auxilios.				
CD									
CD4	5%				c e k 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.	10%	RU RA OD	T	T
CPSAA									
CPSAA1	5%				e k 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	8%	PP APP	1 2 3 5 6	2 8 10
CPSAA2	5%	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.	20%	CPSAA4 CPSAA5	b g 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%	T FA FC RU	T	T
CPSAA3	5%			CE2 CE3	g k 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.	5,5%	PP FA FC FH PD	2 3 5 6	3 6 11

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ARCIPRESTE DE HITA

CPSAA4	5%				k	2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas entodo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	8%	PP FA FC FH PD APP	1 2 3 5 6	3 6 11
CPSAA5	5%	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.	20%	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3	a d k	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.	10%	OD	T	T
CC2					b g	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.	10%	OD FC	T	T
CC2	5%				c d h k	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,	10%	OD FC	T	T
CC3	5%									

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ARCIPRESTE DE HIT A

						las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.					
CC4	5%	<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	20%	<p>CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4</p>	g j k	<p>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.</p>	1%	PP RU	5	7	
CE					<p>CE1</p> <p>5%</p>	c k	<p>4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p>	10%	OD FA	T	T
CE2	5%					j k l	<p>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.</p>	1%	PP APP FA FC FH	5	7
CE3	5%	<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando</p>	20%	<p>STEM5 CC4</p>	j k	<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales</p>	1%	OD	6	10	

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ARCIPRESTE DE HITA

		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		CE1 CE3		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.		PP PC			
CCEC						a j k	5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	1%	OD PP PC APP	6	10
CCEC1	5%										
CCEC2	5%										
CCEC3	5%										
CCEC4	5%										

6.- BACHILLERATO.

6.1. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y DESCRIPTORES OPERATIVOS.

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.
3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.
4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y

contextualizada los valores que transmiten. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.

5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.

6.2. SABERES BÁSICOS.

A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.

- Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo- pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
- Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.
- Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.

Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.

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

- Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.

- Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.

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

- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

- Protocolos ante alertas escolares.

C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.

- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

- Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas

y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.

- Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención, para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares).
- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas).

E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.

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

F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.

- Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
- Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike.
- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).
- Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea.
- Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.
- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y

mantenimiento de espacios, etc.

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

6.3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.

COMPETENCIA ESPECÍFICA 1.

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

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

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

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

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

COMPETENCIA ESPECÍFICA 2.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y

ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.

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

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

COMPETENCIA ESPECÍFICA 3.

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

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

3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

COMPETENCIA ESPECÍFICA 4.

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

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

COMPETENCIA ESPECÍFICA 5.

5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

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

6.4.- RELACIÓN ENTRE SABERES BÁSICOS, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, DESCRIPTORES OPERATIVOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.

DESCRIP T O P E R A T I V O S	P E S O	C O M P E T E N C I A S E S P E C Í F I C A S		D . O	O B J	C R I T E R I O S D E E V A L U A C I O N		I N S T R . E V A L	S B	U D
		C O M P E T E N C I A S E S P E C Í F I C A S	P E S O			C R I T E R I O S D E E V A L U A C I O N	P E S O			
CCL		1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	20 %	STEM2	j m	1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica, de manera autónoma, un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.	4%	T PT FA FC	B. 1 B.2 B.4	2
CCL5	3,5%			STEM5						
STEM				AD1						
STEM1				AD4	K m	1.2. Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.	16%	T PP	B.1 B.2	2 4 8 11
STEM		APSA1.1								
STEM		APSA1.2								
STEM1				APSA5	I m	1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.	8%	PT	B .1 B .2	2 5
STEM		CE3								
STEM										

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ARCIPRESTE DE HITA

STEM5	11,5%				b m	1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.	4%	T	B.5	9
CD					g m	1.5. Emplear, de manera autónoma, aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.	8%	T	B.2	2 10
CD1	3,8%									
CD2	3,8%	2.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y	20 %	CPSAA 1.2	k	2.1.Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretenden alcanzar	4%	PP FA	B.3 B.5	7
CPSAA				APSAA 4	m	2.2.Solucionar, de forma autónoma, situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando, de manera automática, procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	8%	OD R	B.3	6 9
CPSAA1.1	7,7%			CE2 CE3						

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ARCIPRESTE DE HIT A

		ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.								
CPSAA1.2	15,9%				l k	2.3identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	8%	OD R	B.3	6 9
CPSA2	7,7%									
CPSA4	3,8 %	3.-Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la	20 %	CCL5 APSAA1 APSA2 APSA5 CC3	b m	3.2 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.	8%	OD	B.1 B.2	2 3
CPSA5	7,7%				k	3.2..Cooperar o colaborar, mostrando iniciativa, durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	4%	OD FA FC	B.4 B.5	7

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ARCIPRESTE DE HIT A

		convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.								
CC					b c	3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	12%	OD FC	B.4.	2 6 9
CC1	3,8%									
CC3	3,8%									
CC4	3,8%									
CE		4.-Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo,	20 %	STEM5 APSAA 1.2 CCEC1	a h l	4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.	4%	T	B.5	7
CE1	3,8%				l	4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y	4%	PP	B.5	7

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ARCIPRESTE DE HITA

		practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.				sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.		FA FC		
CE2	3,8 %	5.- Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.	20 %	STEAM 5 APSAA 1.2 APSAA 2 CC4 CE1	m n o	5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	4%	T	B.6	10
CE3	7,8%				b m n	5.2.Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.	4%	OD T	B.6	3

7.- METODOLOGÍA

7.1.- INTRODUCCIÓN / TÁCTICAS DIDÁCTICAS / PRINCIPIOS DUA Y OTROS.

Una vez establecidos los elementos curriculares pasamos a analizar aspectos relativos a la metodología, teniendo en cuenta como en los apartados anteriores la **legislación vigente** y además las características del alumnado al que va dirigida la presente programación.

Nuestra legislación actual aboga por el **APRENDIZAJE COMPETENCIAL**, potenciando en todo momento el aprendizaje por competencias, integradas en los elementos curriculares para propiciar una renovación en la práctica docente y en el proceso de enseñanza aprendizaje. Un enfoque metodológico basado en las CCBB **conlleva importantes cambios en la concepción del proceso de enseñanza-aprendizaje**, cambios en la organización y la cultura escolar; requiere una estrecha colaboración entre los docentes en el desarrollo curricular **y en la transmisión de prácticas de trabajo y en los métodos de enseñanza y modelos pedagógicos.**

Si además tenemos presente que en la actualidad, en nuestro país y en muchos otros, los niveles de práctica de actividad física y deportiva de los jóvenes escolares han sufrido un descenso importante, fundamentalmente por la falta de motivación, vemos como además de continuar con algunas metodologías que hasta ahora se venían utilizando, se hace necesario y se justifica la inclusión y **el uso de metodologías innovadoras que puedan contribuir al aprendizaje competencial y a motivar al alumnado.** Es el caso de las metodologías que concretamos a continuación y que serán la línea de trabajo del departamento, si bien es cierto que alguna de ellas no se utilizará ni aplicará en su estado puro sino se dará una hibridación de modelos: **enseñanza comprensiva, modelo de educación deportiva, aprendizaje cooperativo, modelo actitudinal, modelo de responsabilidad personal y social, aprendizaje servicio, modelo ludotécnico, modelo de autoconstrucción de materiales.**

Es fundamental aplicar metodologías de enseñanza que fomenten estos sentimientos de independencia y autonomía entre el alumnado, sobre todo en estas primeras etapas de la educación obligatoria (objetivo prioritario de la educación física), **ya que pueden influir positivamente en la generación de hábitos de práctica deportiva futura y en su formación integral.**

Por otro lado, hoy en día, todos los miembros de la comunidad educativa y la sociedad en general han interiorizado la importancia de una **educación inclusiva** que

facilite una educación para todos. Esta asimilación se basa en la idea ya compartida de forma generalizada de que la diversidad del ser humano, ya sea en la sociedad o en la escuela, es la norma y no la excepción. Debido a ello, en el ámbito educativo queda evidenciado que **dar respuesta a esa diversidad es una cuestión fundamental** para garantizar tanto la equidad educativa como para asegurar que a cada alumno se le proporciona una educación de calidad. Bajo ese prisma de la inclusión, nace el enfoque denominado **Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)**.

7.1.1. Principios DUA

El DUA ayuda a tener en cuenta la variabilidad de los estudiantes al sugerir flexibilidad en los objetivos, métodos, materiales y evaluación que permitan al profesorado satisfacer dichas necesidades variadas reduciendo las barreras en la enseñanza.

Hay **tres principios fundamentales** basados en la investigación neurocientífica que guían el **DUA** y que intentaremos poner en práctica en nuestras clases:

1.- Proporcionar múltiples formas de representación (el qué del aprendizaje): dado que nuestro alumnado percibe y comprende la información que se les presenta de forma diferente y teniendo en cuenta que el aprendizaje y la transferencia del aprendizaje ocurren cuando múltiples representaciones son usadas, proporcionaremos múltiples opciones de representación en nuestras clases (verbal, motriz, kinestésico, uso de símbolos...)

2.- Proporcionar múltiples formas de acción y expresión (el cómo del aprendizaje): nuestro alumnado difiere en las formas en que pueden navegar por un entorno de aprendizaje y expresar lo que saben. Por ello desde nuestra materia promoveremos distintas opciones para la acción y expresión (acción física, habilidades expresivas...)

3.- Proporcionar múltiples formas de implicación (el por qué del aprendizaje): el componente motivacional es un elemento crucial para el aprendizaje y nuestro alumnado difiere notablemente en los modos en que pueden ser implicados y motivados, por lo que desde nuestra materia ofreceremos múltiples formas de implicación (suscitaremos el interés, el esfuerzo, la constancia y daremos opciones de autorregulación).

7.1.2. Otros principios metodológicos de intervención educativa

A continuación, proponemos otros principios generales que debemos tener siempre presentes en el desarrollo de nuestras clases:

- **Aprendizaje activo, esforzado y orientado hacia el éxito:** proponer al alumnado actividades que comprendan cierto grado de dificultad de forma que se tenga que esforzar, pero que a la vez sean asequibles para él, de forma que pueda superarlas y así aumentar su autoestima y se motivarse.

- **Partir del nivel de desarrollo del alumnado,** considerando sus capacidades y conocimientos previos y el periodo psicológico en que se encuentran.

- **Construcción de aprendizajes significativos:** el alumnado debe entender lo que hace, atribuirle un significado y establecer relaciones entre el nuevo aprendizaje y lo que ya conoce.

- **Enseñanza integradora:** incluimos objetivos conceptuales, procedimentales y actitudinales de cara a que cada alumnado pueda participar en función de sus capacidades y limitaciones en las actividades que se programen. Siempre debemos de contar que la heterogeneidad del alumnado

En cualquier caso tratamos de **potenciar** la participación, la **aceptación de sus capacidades** iniciales y la opción de **mejorar con un esfuerzo (hábitos de trabajo)**.

- **Enseñanza realista:** proporcionar oportunidades para poner en práctica los nuevos conocimientos, de modo que el alumnado pueda comprobar el interés y utilidad de lo aprendido. Es importante asegurar la relación de las actividades con la vida real del alumnado, partiendo siempre de las experiencias que poseen.

- **Aprendizajes funcionales:** el alumnado debe aplicar los conocimientos adquiridos y además regular su propia actividad de aprendizaje (aprender a aprender).

- **Aprendizaje en grupos y trabajo cooperativo:** es esencial impulsar las relaciones entre iguales, proporcionando pautas que permitan la confrontación y modificación de puntos de vista, coordinación de intereses, toma de decisiones colectivas, distribución de responsabilidades, ayuda, diálogo y cooperación, superando con ello toda forma de discriminación.

- **Atención a la diversidad:** profundizaremos en este punto más adelante en un apartado específico dentro de la programación.

- **El profesorado como guía del proceso** de enseñanza-aprendizaje donde el verdadero protagonista es el alumnado.

- **Actividades motivantes y lúdicas:** en la medida en que podamos propondremos a nuestro alumnado actividades que les puedan motivar, teniendo siempre presente el carácter lúdico de las mismas.

- **Favorecer el desarrollo de imaginación y la creatividad.**

- Propiciar situaciones de aprendizaje que supongan **reflexión y juicio crítico.**

- Intentar en la medida de lo **posible dar respuesta a los diferentes intereses** del alumnado.

- **Interdisciplinaridad:** estableciendo conexión siempre que sea posible con contenidos de otras asignaturas.

- **Intradisciplinaridad:** conexión con los contenidos de la propia asignatura impartidos en otros momentos o en cursos anteriores.

- **Involucrar al alumnado** al máximo en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Favorecer la **máxima participación** del alumnado **aprovechando** todos **nuestros recursos** (material, espacios...)

- Utilizar **variedad de métodos y estilos** de enseñanza.

- **Aprender a aprender.**

- Trabajaremos siempre que se pueda y sea conveniente con **grupos heterogéneos.**

- **Primacía del desarrollo general frente al específico:** buscando en todo momento el desarrollo general de las diferentes capacidades físicas básicas y acciones motrices, deportivas, expresivas ...

- **Importancia de las actividades al aire libre:** en la medida de lo posible, fomentaremos el desarrollo de este tipo de actividades que son liberadoras, equilibrantes y formativas.

- **Motivación por el ejercicio físico:** lo más importante desde el punto de vista metodológico, es que se encuentre la motivación suficiente que lleve al alumnado a su progreso y a considerar su actividad física como una necesidad vital.

- **Adquisición progresiva de autonomía** en la realización y gestión de sus actividades físicas y de ocio alternativo.

7.2.- ORGANIZACIÓN DE LA ENSEÑANZA, MÉTODOS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA Y MODELOS PEDAGÓGICOS.

7.2.1. Organización de la enseñanza

Con esta variable metodológica no se pretende otra cosa que el intentar dar una respuesta a todos los niveles presentes dentro de la clase de E.F. Ello sólo es posible

adoptando la postura didáctica acorde a cada una de las tareas y características del grupo. Así podemos encontrarnos con:

ENSEÑANZA MASIVA en el aprendizaje de tareas fundamentalmente cerradas y cuya dificultad no reside en las ejecuciones, sino en aspectos perceptivos y de toma de decisiones.

DIVERSIFICACIÓN DE NIVELES en el aprendizaje de tareas cuya dificultad fundamental reside en la ejecución, tanto en aspectos cualitativos como cuantitativos.

7.2.2. Métodos de enseñanza

El método de enseñanza es la forma de actuar que tiene el profesor a la hora de dirigir la actividad a realizar. Utilizaremos fundamentalmente dos y sus variantes intermedias:

INSTRUCCIÓN DIRECTA y/o MÉTODOS REPRODUCTIVOS (según los autores consultados): en cualquiera de los casos el alumnado es reproductor de un modelo/os de comportamiento motor. Este método es adecuado para tareas de complejidad elevada, y en las que la dificultad de la tarea motriz se centre fundamentalmente en el mecanismo de ejecución-control del movimiento.

ENSEÑANZA MEDIANTE LA BÚSQUEDA y/o MÉTODOS PRODUCTIVOS para otros: donde el alumnado pone en juego su capacidad cognitiva e indaga y descubre. Útil en aquellas tareas que sean de complejidad escasa, y la dificultad resida en el mecanismo perceptivo o de toma de decisiones.

7.2.3. Estilos de enseñanza

El estilo es la materialización de la técnica utilizada. Se refiere al significado de la intervención del alumnado y del profesorado en el proceso de toma de decisiones y la definición del rol de cada uno de ellos.

Estos oscilarán entre un amplio espectro que va desde la de mando directo hasta modelos en los que la responsabilidad resida en el alumnado. Ello dependerá fundamentalmente del grado de control-riesgo que comporte la tarea, niveles de responsabilidad detectados en el alumnado, material e instalaciones disponibles, contenido a trabajar, objetivos... etc.

ESTILOS DE ENSEÑANZA		
ESTILOS REPRODUCTIVOS	○ TRADICIONALES (mando del profesor en todas las decisiones)	○ Mando directo ○ Asignación de tareas
	○ INDIVIDUALES (potencian la enseñanza individual)	○ Programas individuales. ○ Trabajo por grupos de nivel. ○ Enseñanza modular. ○ Enseñanza programada.
	○ PARTICIPATIVOS (posibilitan la intervención del alumnado en el proceso E/A, desempeñando en ocasiones el rol de profesor).	○ Enseñanza recíproca. ○ Grupos reducidos. ○ Microenseñanza
	○ SOCIALIZADORES (propician la sociabilidad)	○ Trabajo cooperativo.
ESTILOS PRODUCTIVOS	○ COGNITIVOS (implican cognoscitivamente al alumno/a, enseñanza por indagación)	○ Descubrimiento guiado. ○ Resolución de problemas.
	○ CREATIVOS (estimulan la creatividad)	○ Libre exploración

La actuación didáctica del *profesorado* se centra en la intervención positiva para favorecer el desarrollo potencial de las capacidades del alumnado, para lo cual *debe tener el mayor conocimiento de los recursos metodológicos* a su alcance para diseñar la sesión y *tener siempre en cuenta dos criterios fundamentales*: la estructura *psicológica del alumnado* y la estructura *lógica de la materia y/o actividad* a realizar.

7.2.4. Modelos pedagógicos

Uno de los **elementos clave de la enseñanza por competencias** es despertar y mantener la motivación hacia el aprendizaje en el alumnado, lo que implica un nuevo planteamiento del **papel del alumno, activo y autónomo**, consciente de ser el **responsable de sus aprendizajes**. Y para potenciar esta motivación, se requieren metodologías activas y contextualizadas. Aquellas que faciliten la participación e implicación del alumnado en la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales, serán las que generen aprendizajes más transferibles y duraderos. Si somos capaces de generar en el alumnado sentimientos de independencia y autonomía

podremos influir positivamente en la generación de hábitos de práctica deportiva futura y en su formación integral.

En este sentido a continuación presentamos **varios modelos pedagógicos y metodologías activas** que reúnen estas características, y si bien es cierto que en muchas ocasiones no los llevaremos a cabo en su estado puro sino de forma combinada ya que algunos tienen características similares.

- ⇒ Enseñanza comprensiva del deporte.
- ⇒ Modelo de educación deportiva.
- ⇒ Estilo actitudinal.
- ⇒ Aprendizaje servicio.
- ⇒ Modelo ludotécnico.
- ⇒ Autoconstrucción de materiales.
- ⇒ Modelo de responsabilidad personal y social.
- ⇒ Flipped classroom.

7.2.5. Normas de funcionamiento básicas

A continuación, recogemos unas normas básicas de funcionamiento para las clases de Educación Física de las cuales se informará al alumnado a inicio de curso y se le hará partícipe. El no cumplimiento de las mismas supondría las correspondientes penalizaciones y/o sanciones recogidas y expuestas ya en el apartado donde presentamos los criterios de calificación. Las normas básicas son las siguientes: Puntualidad / Ropa y calzado deportivo correctamente atado / Pelo recogido .No llevar anillos, pulseras, pendientes... / No está permitido comer en clase / Respetar el material y las instalaciones / Respetar al resto de alumnado y profesorado/ Cambiarse de camiseta una vez finalizada la clase (terminaremos 5 minutos antes) / Seguir siempre las indicaciones del profesorado, y respetar tanto el entorno como las normas que se han dispuesto para la asignatura (en el IES, salidas extraescolares, parques...)

7.3.- AGRUPAMIENTOS

A la hora de organizar el grupo de clase lo haremos siempre **teniendo en cuenta el carácter específico de la misma, el espacio y el material disponible**, sin olvidarnos de la **motivación, los intereses, el ritmo de aprendizaje** del alumnado. Así, en función de todos estos aspectos podremos trabajar de forma individual, por parejas, pequeño grupo, grupo aula o gran grupo según consideremos oportuno. En la medida de lo posible **grupos heterogéneos y según la metodología utilizada por grupos de interés y motivaciones**.

Se procurará ir del trabajo individual masivo al trabajo en grupos y de la ocupación del espacio en una sola área de trabajo a la delimitación de diferentes áreas.

7.4.- ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS Y TIEMPOS

Se ha considerado oportuno realizar el siguiente reparto de espacios: de las dos sesiones semanales que tiene cada grupo en una dispondrán del polideportivo y otra de las pistas exteriores y /o aula grande.. Distribución completamente flexible y modificable si fuera necesario.

En las sesiones se tenderá a favorecer al **máximo el tiempo de actuación y compromiso motos** por parte del alumnado, así como la mayor **participación activa** del mismo en el proceso de enseñanza y el **mayor aprovechamiento de los espacios disponibles**.

7.4.1. Actividades

En la siguiente tabla presentamos los distintos tipos de actividades que podemos desarrollar:

ACTIVIDADES INICIACIÓN	DE	Buscamos su atención, motivación y descubrimos sus conocimientos previos.
ACTIVIDADES DESARROLLO	DE	Con ellas el alumnado desarrolla y consolida nuevos aprendizajes.
ACTIVIDADES PROFUNDIZACIÓN	DE	Por un lado amplían contenido y por otro sintetizan lo aprendido.
ACTIVIDADES APOYO	DE	Evalúan, apoyan y refuerzan.
ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES		y complementarias. Implementan el trabajo competencial y el desarrollo curricular.

7.5.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Los **MEDIOS Y RECURSOS MATERIALES** con los que contamos para el desarrollo de nuestras clases son:

A) ESPACIOS/INSTALACIONES.

- Gimnasio (de pequeñas dimensiones).
- 2 Pistas polideportivas (de 20m x 40m): Que en estos momentos están pendiente de ser revisadas porque están en mal estado (quedan inutilizadas los días de lluvia,

presentan desniveles que pueden propiciar caídas y además cuentan con la presencia de ramas de árboles que invaden el campo con el correspondiente peligro que ello conlleva).

Está dotada de 2 porterías de fútbol sala de hierro (cuyos anclajes se revisaron a inicio del curso escolar), 2 canastas, 4 postes de vóley desmontables.

- Polideportivo municipal e instalaciones anexas (compartido con el IES. San Isidro).

- Otras: desde el departamento fomentaremos y aprovecharemos el uso de las instalaciones que tanto el Ayuntamiento como otras entidades y/o asociaciones nos dejen disponer durante el desarrollo del curso, entendiéndose como parques de la localidad, caminos de la población...

- Entorno natural: en la medida de lo posible utilizaremos el entorno natural y las inmediaciones del centro, parques, incluidos los caminos de la localidad para el desarrollo de nuestras clases. La aprobación de esta programación entendemos que autoriza estas actividades.

B) MATERIAL DEPORTIVO MÓVIL. (de gran y pequeño volumen):

Balones baloncesto	25 + 6(mal)	Postes balonkorf	2
Balones balonmano	9	Redes Tchouckball	2
Balones fútbol	11 + 6(blandos)	Redes	2
Balones voleibol	20	Redes	3
Balores espuma	10	Postes voleibol	2 fijo 2 mív
Balones plástico	12		
	11 + 7(mal)		
Balones rugby	11+3(plástico)		
Pelotas floorball	25	Sticks	30
Pastillas Hockey	12	Palas madera	17
Pelotas tenis	2 cestos	Palas Pádel	10
Volantes	4 tubos	Raquetas	26 + 2(mal)
Pelotas ping pong	Bolsa	Raquetas	11
		Redes	3
		Mesa tenis de mesa	2 mal
Juego setas	1	Orientación	Balizas con pinza
Juego conos	5 piezas		Brújulas
Picas	7 plástico		Balizas Tangram
	12 madera		Mapas
Aros	21		Parque
Combas	8 grupales		IES
	20 individuales		Croquis
	Varias autoconstruidas		

	2 sogas		
Cinta elástica	2		
Petos	Naranja	6	
	Amarillo	30	
	Blancos	10	
	Azul	30	
	Verdes	10	
Colchonetas	18	1 quitamiedos	3 pequeñas
Esterillas	60		
Lanzamiento peso	10		
Lanzamiento disco	5		
Testigos	6		
Saltómetro	1		
Vallas	5		
Patines	33	Muñequeras	39
Ringo	2		
Bates	2	Pelotas	2
Peonzas	19 + 1 sin punta		
Fresbee	11 + 7(mal)		
Juego bolos	1		
Petanca	Autoconstruidas		
Balones Goalball	2		
Ajedrez	2 juegos		
Caja disfraces			
Steps	15		
Escalera agilidad	2		
Mancuernas	2		
Balones medicinales	16		
Fitball	3		
Bandas elásticas	15		

Además, a lo largo del curso escolar dispondremos también del material que tan generosamente nos presta la Consejería de Educación (maniqués de RCP, balones de kinball, patines...)

C) MATERIAL VIDEOGRÁFICO Y BIBLIOGRÁFICO.

- Variedad de libros en el departamento y la Biblioteca.
- Apuntes y fichas que el profesorado sube al entorno de aprendizaje.

D) Medios informáticos y otros.

- Video-cámara digital, cámara digital, dos reproductores de CD,s y un equipo de música.
- Pizarra blanca en todos los espacios que utilizamos.

F) MATERIALES AUTOCONSTRUIDOS: desde el departamento fomentaremos la utilización de materiales autoconstruidos, dada la necesidad y los valores que promueven este tipo de actividades. En estos momentos en el que prima la distancia de seguridad debido a la situación de pandemia, una UD de materiales autoconstruidos cobra más importancia si cabe.

Como **RECURSOS DIDÁCTICOS** a utilizar para conseguir que nuestro alumnado alcance los objetivos inicialmente propuestos, además de la práctica de actividades físicas, como tema central de esta asignatura, se van a utilizar los siguientes recursos:

☞ **Explicaciones** teóricas al inicio de cada sesión de las competencias a trabajar, los objetivos, contenidos y organización de la misma, además las correspondientes explicaciones y aclaraciones durante su desarrollo y una puesta en común al final.

☞ La parte más conceptual de la asignatura la apoyaremos con **apuntes, vídeos y contenidos digitales** que subiremos al **entorno de aprendizaje**. En la medida de lo posible no haremos clases teóricas, utilizaremos cuando creamos conveniente el modelo de clase invertida para aumentar así el tiempo de compromiso motor.

☞ Realización de **pruebas objetivas, trabajos y fichas de contenido teórico-práctico**.

☞ La **música** tendrá gran presencia en la mayoría de las clases como elemento motivador.

☞ Realización de **actividades “extraescolares”**.

☞ **Grabación videográfica y fotografías** de los trabajos prácticos realizados por el alumnado.

☞ Realización y exposición de **murales, trípticos y presentaciones en power-point** sobre diferentes temas.

☞ **Aplicaciones móviles** para control de la actividad física realizada.

Además, utilizaremos todos aquellos recursos didácticos de los que podamos disponer a lo largo del curso y que creamos que mejoran el proceso enseñanza/aprendizaje.

8.- MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA

Para elaborar este apartado tomamos como referente legal la normativa vigente redactada en el apartado correspondiente.

Podemos definir la atención a la diversidad como toda **actuación educativa dirigida a dar respuesta a las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses personales, sociales, económicos, culturales y lingüísticos...** de manera que el alumnado pueda alcanzar el máximo desarrollo posible de sus potencialidades y capacidades personales incidiendo de manera positiva en el desarrollo de competencias y consecución de los objetivos de etapa.

Se encuentra **explícita en todos los niveles de concreción curricular,** convirtiéndose en un **principio básico de la enseñanza.**

Por lo tanto, podríamos establecer la siguiente **secuenciación panorámica en el desarrollo de la atención y respuesta a la diversidad:**

LOMLOE	PROYECTO EDUCATIVO DE CCMM	PROYECTO EDUCATIVO DE CENTRO	AUTONOMÍA PEDAGÓGICA DEL PROFESOR
<ul style="list-style-type: none"> - <u>P</u>ios fundamentales - <u>P</u>io de equidad. - <u>P</u>io de autonomía de los centros (organización y funcionamiento). 	<ul style="list-style-type: none"> - Modelo inclusivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arbitran medidas organizativas y curriculares necesarias, adaptando el currículo a su alumnado. 	<ul style="list-style-type: none"> - En la elaboración de programaciones. - En el desarrollo de su práctica docente.

Por lo tanto, la **respuesta a la diversidad que proponemos en nuestra programación se concretará en:** Medidas de inclusión educativa a nivel de centro (recogidas en el PEC) y medidas de inclusión educativa desde nuestra materia que se concretarán en los PT y PRE.

8.1.- MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA PROMOVIDAS POR LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN.

Aparecen recogidas en la legislación vigente y son todas aquellas actuaciones que permitan ofrecer una educación común de calidad a todo el alumnado y puedan garantizar la escolarización en igualdad de oportunidades, con la finalidad de dar respuesta a los diferentes ritmos, estilos de aprendizaje y motivaciones del conjunto del alumnado. Entre ellas: los programas y las actividades para la prevención, seguimiento y control del absentismo, fracaso y abandono escolar, las modificaciones llevadas a cabo para eliminar las barreras de acceso al currículo, a la movilidad, a la comunicación, cuantas otras pudieran detectarse, los programas, planes o proyectos de innovación e investigación educativas, los planes de formación permanente para el profesorado en materia de inclusión educativa o la dotación de recursos personales, materiales, organizativos y acciones formativas que faciliten la accesibilidad universal del alumnado.

8.2.- MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA A NIVEL DE CENTRO

Son todas aquellas que, en el marco del proyecto educativo del centro, tras considerar el análisis de sus necesidades, las barreras para el aprendizaje y los valores inclusivos de la propia comunidad educativa y teniendo en cuenta los propios recursos, permiten ofrecer una educación de calidad y contribuyen a garantizar el principio de equidad y dar respuesta a los diferentes ritmos, estilos de aprendizaje y motivaciones del conjunto del alumnado

En el Proyecto Educativo y en la Programación General Anual, se contempla el Plan de Atención a la Diversidad del Centro y en él se incluyen toda una serie de medidas encaminadas a atender las características y situaciones particulares de todo el alumnado. Algunas de ellas son las siguientes:

- Agrupamientos flexibles, desdobles, dos grupos por aula.
- Optatividad y opcionalidad.
- Agrupación de materias por ámbitos.
- Grupos heterogéneos.
- Apoyo en grupos ordinarios.
- Medidas organizativas en el aula.
- Planes de trabajo.
- Plan de orientación académico-profesional.

- Observatorio de la convivencia.
- Protocolo absentismo escolar.
- Protocolo trans.
- Proyectos de intervención (AMPA, empresas, servicios sociales...)
- Programas de mejora del aprendizaje y el rendimiento.
- Dinamización de espacios, recreos y activ. Extracurriculares.
- Programas de acogida para el alumnado de primaria.

8.3.- MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA A NIVEL DE AULA.

Las que como docentes articularemos en el aula con el objetivo de favorecer el aprendizaje del alumnado y contribuir a su participación y valoración en la dinámica del grupo-clase.

En nuestra asignatura, como medida de inclusión en función de las necesidades podemos adoptar en el aula las siguientes medidas:

- Adaptaciones y modificaciones para garantizar el acceso al currículo y participación.
 - Accesibilidad cognitiva y física de instalaciones e infraestructuras del aula: adecuar accesos y los diferentes espacios.
 - Disponibilidad de materiales (del aula) adaptados y equipamientos accesibles: no solo proveerse del equipamiento necesario habitual, sino también de todo lo necesario para atender al alumnado con necesidades especiales (modificando el uso de materiales habituales, tamaños, formas, colores, texturas...)
 - Disponibilidad y variedad de medios y soportes de comunicación: visual, auditivo, kinestésico, impreso, videográfico...
 - Adaptaciones y modificaciones en los contenidos a nivel de aula: en función de las necesidades y ritmos de aprendizaje
 - Adaptaciones y modificaciones en la variedad y tipología de actividades para interactuar con el contenido: variando dificultad de las actividades, periodos de trabajo y descanso...
- Organización y uso accesible de los tiempos (organización temporal del aula): agrupar al alumnado en función de la actividad y darle el tiempo necesario para decidir y ejecutar las tareas de forma correcta.
- Valoración de los resultados de los test físicos basados en el biotipo propio de cada persona y no en base a las tablas estandarizadas por sexo y edad.

- Técnicas y estrategias didácticas y metodológicas empleadas por el profesorado (aparecen recogidas en la metodología).
- Estrategias organizativas de aula: trabajo por rincones, técnica de los anillos (por niveles de dificultad)...
- Grupo de profundización y enriquecimiento para el alumnado que lo precise.
- Actuaciones de seguimiento individualizado y ajuste metodológicos: : utilización de distintas técnicas, instrumentos, estrategias, estilos de enseñanza y modelos pedagógicos en función de las necesidades del alumnado. Modificaciones a nivel verbal, visual (utilizar demostraciones) y a nivel kinestésico-táctil (ayudas en las ejecuciones). Además, podemos plantear distintas estrategias organizativas que favorezcan el aprendizaje.

8.4.-MEDIDAS INDIVIDUALIZADAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA.

Son actuaciones, estrategias, procedimientos y recursos puestos en marcha para el alumnado que lo precise, con el objetivo de facilitar los procesos de enseñanza-aprendizaje, estimular su autonomía, desarrollar su capacidad y potencial de aprendizaje, así como favorecer su participación en las actividades del centro y de su grupo.

La adopción de estas medidas individualizadas de inclusión NO supone una modificación de elementos prescriptivos del currículo.

Entre ellas podemos encontrar:

- Adaptaciones de acceso que supongan modificación o provisión de recursos especiales, materiales o tecnológicos de comunicación, comprensión y/o movilidad. (Ayudas técnicas: auditivo, visual, movilidad, comunicación).
- Adaptaciones de carácter metodológico en la organización, temporalización y presentación de los contenidos.
- Adaptaciones metodología didáctica (enseñanza guiada, moldeamiento, modelado, enseñanza incidental, autoinstrucciones, etc.).
- Adaptaciones en la organización temporal (aumentar o disminuir rutinas, aumentar descansos, ampliación fechas de entrega de tareas).
- Adaptaciones y ajustes en la presentación de y desarrollo de actividades y contenidos.
- Las actuaciones de seguimiento individualizado (uso de agenda y hojas de seguimiento cuando así se establezca y considere oportuno).

- La escolarización por debajo del curso que le corresponde por edad para alumnado que se incorpora de forma tardía al sistema educativo español y que así lo precise.
- Adaptaciones curriculares de profundización y ampliación o los programas de enriquecimiento curricular y/o extracurricular.
- Programas específicos de intervención desarrollados por parte de los distintos profesionales que trabajan con el alumnado en diferentes áreas o habilidades, con el objetivo de prevenir dificultades y favorecer el desarrollo de capacidades.

Objetivo Contenido: Metodología:

- Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación ajustados a las características y necesidades del alumnado.

8.4.1. Planes de refuerzo

La legislación vigente establece que se realizarán planes de refuerzo en cualquier momento del proceso de enseñanza aprendizaje siempre que el profesorado lo considere oportuno y por variedad de circunstancias. Por ello, en la presente programación recogemos los siguientes planes de refuerzo:

- **Para el alumnado que no supera los objetivos en algún momento del proceso de enseñanza o presenta dificultades al abordar alguno de los contenidos a trabajar:** el profesorado le reforzará en aquellos aspectos que considere oportunos ofreciéndoles propuestas diversas tanto para realizar dentro como fuera del horario escolar.
- **Para el alumnado con la evaluación suspensa:** Aquel alumnado que obtenga una calificación negativa durante alguna evaluación tendrá el siguiente sistema de recuperación siempre que no acrediten el mínimo establecido de faltas de asistencia injustificadas:
 - ⇒ ***Pruebas escritas y/o realización y entrega de trabajos-fichas*** de contenido teórico-práctico para aquel alumnado que obtuviera una calificación negativa en criterios conceptuales.
 - ⇒ ***Valoración del progreso*** obtenido en las posteriores evaluaciones.
 - ⇒ ***Pruebas prácticas:*** específicas de cada unidad o test de condición física, para aquel alumnado con valoración negativa en criterios procedimentales.
 - ⇒ ***Cambio de actitud*** en el caso de ser es la causa del suspenso sea la no superación de criterios actitudinales.

El profesorado decidirá qué sistema de recuperación es el más indicado en función de la situación en la que se encuentre cada alumno/a y la causa que motivó su suspenso.

Si la calificación negativa fuera en la evaluación ordinaria, debería recuperar al igual que en el caso anterior los criterios de evaluación no superados.

- **Para el alumnado con discapacidad física transitoria o permanente:**
Alumnado que por ***causa médica justificada*** (lesión o patología) no puede realizar parte o algunos de los ejercicios y/o actividades planteados en clase, bien durante algún periodo de tiempo (por convalecencia) o bien durante todo el curso.

Esta situación debe ser justificada médicamente adjuntando CERTIFICADO MÉDICO OFICIAL, donde el médico de cabecera o médico especialista, señale el problema y que tipo de actividades, deportes y ejercicios son contraindicados.

En estos casos el alumnado tiene la obligación de asistir a clase con normalidad y se modificarían y adaptarían las actividades y en su caso se propondrían actividades alternativas o similares y que nos ayuden a desarrollar las competencias y alcanzar los objetivos previstos.

8.4.2. Planes de profundización y enriquecimiento

Estos planes pueden ir dirigidos tanto al alumnado que permanece un año más en el curso y tiene alcanzados los objetivos o simplemente, que cursando su curso de referencia alcanza de sobra los objetivos previstos y tiene y presenta otras inquietudes. Para este alumnado proponemos las siguientes medidas de profundización y refuerzo:

- **Participación** por parte del alumnado en las **explicaciones** de clase e incluso en la dirección de algunos **calentamientos** y vuelta a la calma.
- **Elaboración** de murales, **mapas conceptuales** ... sobre los saberes tratados, de forma que puedan ser expuestos en el mismo gimnasio y sirvan de apoyo y referencia al resto del alumnado.
- **Preguntas de mayor complejidad.**
- Elaboración de una pequeña **agenda con páginas web** y portales de Internet donde se traten temas relacionados con los estudiados en cada unidad.
- **Ayuda a otros compañeros/as**, tanto en la realización de determinadas tareas (motrices o no) como en su corrección, sobre todo en las de carácter motriz.

- Realización de **tareas motrices de mayor complejidad** (variando el número y disposición de las ayudas, los ritmos de la música utilizada, las condiciones en que se realiza dicha tarea ...)

8.4.3. Planes de trabajo

La legislación vigente establece que se realizarán planes de trabajo en distintas situaciones. En la presente programación intentamos dar unas pinceladas sobre aspectos a incluir en ellos:

➤ **Para el alumnado con necesidades educativas especiales (ACNEE).**

Lo realizaremos exclusivamente en los casos en que fuera la única solución y tendríamos que realizar una **adaptación curricular significativa de los elementos prescriptivos del currículo**. Estas adaptaciones pueden **consistir en: adecuar, priorizar, cambiar, introducir o eliminar contenidos, objetivos y/o criterios de evaluación**. Ser realizarán siempre previa valoración psicopedagógica y aparecerán recogidas en el plan de trabajo. Teniendo en cuenta siempre que, si tuviéramos que realizar estas últimas, no debería suponer una segregación del alumnado, sino todo lo contrario, procuraríamos manejar la metodología para que todo alumnado se sintiera integrado, independientemente de sus capacidades.

➤ **Para el resto del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo**

(ACNEAE): Para éstos, se tendrá como referente el currículo de carácter general para todo el alumnado.

❖ **Para el alumnado con altas capacidades:**

En general podríamos profundizar algo más en el planteamiento de la parte más conceptual de la materia, sobre todo en cuestiones de razonamiento. Ofreciendo la posibilidad al alumnado de investigar y avanzar un paso más allá en algunos aspectos de la asignatura, además de ofrecerle si muestra interés en ello responsabilidades para con el grupo clase algunas sesiones.

❖ **Para el alumnado con discapacidad auditiva:**

Sería interesante ubicarle siempre que se pueda cercano al profesor, estableciendo siempre contacto visual para facilitar la lectura de labios. Estar pendiente en las explicaciones de si ha oído y entendido la explicación o propuesta. Cuando trabajen en grupo, ubicarles siempre en la zona menos ruidosa del espacio a trabajar. Si se considera oportuno y necesario el profesorado utilizaría micrófono. En algunos

casos estaría bien que tuviera a algún alumno/a de referencia para darle seguridad y ayuda siempre que fuera necesario.

❖ **Para el alumnado con discapacidad visual:**

El rango de discapacidad visual puede ser muy grande y variado, por lo que es difícil establecer las pautas específicas de actuación. En cualquier caso, no olvidaremos nunca los principios fundamentales de normalización e inclusión eje vertebrador de todas las actividades programadas.

Para los casos en que la discapacidad visual es leve, facilitaríamos todo el material audiovisual, apuntes, fichas.... en un tamaño superior al habitual para facilitar su lectura y con las pautas establecidas por la ONCE para ello.

❖ **Para el alumnado con problemas motóricos:**

Dada la diversidad de alumnado con problemas motóricos, es difícil establecer unas pautas de actuación específicas. Siempre que sea posible se trabajará con los mismos objetivos, eso sí modificando quizá espacios, tiempos, actividades, metodologías...y todo ello siempre sin olvidarnos de los principios fundamentales de normalización e inclusión eje vertebrador en todas las actividades programadas.

❖ **Para el alumnado de incorporación tardía al sistema educativo español:**

por proceder de otros países. Podríamos facilitarles si fuera necesario los apuntes con un lenguaje mucho más básico y con los contenidos conceptuales mínimos necesarios para entender lo que se está trabajando en cada unidad. Además, se adaptarían las pruebas objetivas y/o las fichas de trabajo a realizar en cuanto al planteamiento de las preguntas y la forma de realizarlas. Además, si se considerara oportuno, quedaríamos en un recreo explicarles con más detenimiento y a nivel individual algunos contenidos.

❖ **Para el alumnado con trastorno de déficit de atención (TDH):**

Aunque cada persona es particular, bien es cierto que podemos destacar varios aspectos en general en el alumnado con déficit de atención:

- Presenta problemas a la hora de centrar la atención, así como fatigabilidad atencional.
- A menudo no parecen escuchar cuando se les habla directamente.
- Tienen dificultades para mantener la atención en la realización de diferentes tareas.
- No prestan atención suficiente a los detalles, y es por ello que en ocasiones incurren en errores por descuido.
- En ocasiones no siguen las instrucciones que se le indican (no por un comportamiento negativista, sino por desatención).

- Presentan dificultades para organizar las tareas y actividades.
- Rehúyen tareas que requieran gran esfuerzo mental.
- Se distraen fácilmente por estímulos irrelevantes y con las actividades diarias.

Por todo tanto deberíamos tener en cuenta las siguientes **pautas de actuación**:

- Subdividir la tarea a realizar en pequeñas tareas, sobre todo cuando la tarea sea difícil.
- Al realizar cambio de tareas, permitirles desconectar antes de iniciar la siguiente, reforzarles y darles pautas concretas (son momentos en los que se manifiesta su dispersión).
- Reforzarles delante de sus compañeros en aquellos aspectos que pueda destacar, recalando siempre sus aciertos y el valor del esfuerzo.
- Ubicarles siempre que sea posible cercanos a nosotros para así poder evitar su dispersión y reclamar su atención.
- Nos aseguraremos de establecer contacto visual (que nos miren) cuando les demos instrucciones o pautas para la realización de una tarea.
- Las instrucciones que les demos siempre deben ser breves y concisas.
- No realizaremos alusiones públicas a su desatención.
- En ocasiones retiraremos la atención ante malas conductas cuando éstas se produzcan con mucha frecuencia y siempre y cuando no afecten en gran medida al desarrollo de la clase, y reforzaremos siempre las buenas conductas.
- Los alumnos con TDA presentan grandes problemas en cuanto a la organización del trabajo, luego pudiera darse el caso de que en la realización de pruebas escritas no les diera tiempo a terminarlas. Por lo tanto, para la elaboración de las mismas podríamos: reducir el número de preguntas, destacar palabras claves, preguntas claras y concisas, preguntas tipo test (les resultan más fáciles), preguntas orales...
- Siempre que consideremos que sea necesario y veamos que no están centrados y además inquietos podríamos mandarles fuera de clase a realizar alguna tarea (traer fotocopias, sacar determinado material...).
- Utilizaremos su agenda personal para recordarles fechas de trabajos, exámenes prácticos o teóricos, y además para contactar con la familia siempre que sea necesario.

- Si fuera necesario estableceríamos contacto con los padres con cierta frecuencia.
- Cuando les entreguemos los apuntes de cada unidad, le entregaremos también un esquema y destacaremos los aspectos más importantes para su comprensión.

❖ **Para el alumnado con trastorno del espectro autista (TEA):**

Aunque como en todos los casos la diversidad del alumnado TEA es muy amplia, establecemos unas pautas generales a tener en cuenta en el proceso de enseñanza-aprendizaje de este alumnado:

- Respetar sus ritmos de aprendizaje y el tiempo necesario para la realización de las tareas.
- Anticiparles las tareas y actividades a realizar para darles seguridad.
- Utilización si se considerara oportuno de pictogramas y/o material muy visual.
- Secuenciar las tareas y ofrecer instrucciones precisas.
- Utilizar signos no verbales para cuando no estén atendiendo.
- Intentar tenerles cerca o con algún compañero con el que se sienta a gusto.
- Simplificar los conceptos más abstractos.
- No dar por supuesta la comunicación no verbal, ironías ni dobles significados; ya que pueden no comprenderlo.
- Fomentar la toma de iniciativas.
- Darles protagonismo en aquello en lo que destaque.
- Dar la posibilidad de realizar exámenes o fichas de forma oral en caso necesario.

❖ **Para el alumnado disléxico:**

El rango y las características del alumnado con dislexia parece tener unos puntos en común, pero al igual que otros trastornos cada caso es diferente. Lo que parece claro es que en general presentan:

- Dificultades en las aptitudes lectoras lo que conlleva a dificultades de comprensión lectora.
- No llegan a automatizar el proceso de lectoescritura.
- Algunos además, presentan problemas motrices.

Por lo tanto, en nuestras clases, siempre que sea posible llevaremos a cabo las siguientes **pautas de actuación**:

- Priorizar el material visual.
- Potenciar la expresión oral sobre la escrita.
- Utilizar variedad de instrumentos de evaluación.
- Si hiciera falta nombrar un alumno/a ayudante durante las sesiones.
- Proponer actividades con diferentes niveles y posibilidades de ejecución.
- Utilizar ayudas visuales y auditivas.

- Respetar sus tiempos de trabajo.
- Reforzar positivamente siempre que se pueda. Evitar aumentar su frustración y rechazo.
- Evitar hacerles leer en público en contra de su voluntad.
- Ofrecer instrucciones pautadas.
- Reforzar positivamente y resaltar sus puntos fuertes.

8.5.- MEDIDAS EXTRAORDINARIAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA.

Son medidas extraordinarias de inclusión educativa aquellas que implican ajustes y cambios significativos en algunos de los aspectos curriculares y organizativos de las distintas enseñanzas del sistema educativo.

En nuestra materia realizaremos ADAPTACIONES CURRICULARES SIGNIFICATIVAS en aquellos casos en los que no sea suficiente con las medidas anteriores, y siempre previa evaluación psicopedagógica, dictamen de escolarización y el conocimiento de las características y las implicaciones de las medidas por parte de las familias o tutores o tutoras legales del alumnado. Quedarán recogidas o anexas a los Planes de Trabajo del alumnado.

A continuación, ejemplificamos algunas POSIBLES ADAPTACIONES que pudieran darse:

- *Adaptación de objetivos:* priorización de algunos, supresión e inclusión de otros, en función de las necesidades de cada alumno/a.
- *Adaptación de contenidos:* en función del tipo de necesidad educativa, intereses

y motivaciones, disponibilidad de medios y recursos, se puede variar la secuenciación, temporalización, priorización de contenidos, inclusión o supresión de algunos.

- *Adaptación de la evaluación:* se trataría de buscar criterios de evaluación más flexibles, que se ajusten a las peculiaridades del alumnado.

8.6.- MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA EN EDUCACIÓN FÍSICA.

Uno de los principios básicos de atención a la diversidad es el PRINCIPIO DE NORMALIZACIÓN.

En este sentido, como hemos observado, podemos a través de una serie de medidas, actuando de forma consciente sobre los distintos elementos que se integran en el currículo, facilitar a través de los planes de refuerzo educativo el que todo el alumnado sea cual fuere su situación personal o social, tenga acceso a conseguir los

objetivos que marca dicho currículo. Únicamente en los casos en que esto no fuera posible, se modificarían los mismos.

Por lo tanto, comenzaremos siempre con MEDIDAS DE INCLUSIÓN A NIVEL DE AULA, MEDIDAS INDIVIDUALIZADAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA, las cuales no suponen la modificación de elementos prescriptivos del currículo, y si eso no fuera suficiente llevaríamos a cabo entonces MEDIDAS EXTRAORDINARIAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA, las cuales SÍ implican ajustes y cambios significativos en alguno de los elementos curriculares. Para determinar las necesidades especiales y justificar las adaptaciones curriculares partiremos siempre de una evaluación psicopedagógica del alumnado (proceso de recogida, análisis y valoración de la información sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje) y además de una evaluación del contexto escolar y familiar, lo que posibilitará la identificación de las necesidades especiales en cada caso y orientará sobre el tipo de ayuda que precisa y la propuesta curricular necesaria en su caso. Este estudio se llevará a cabo con la colaboración del profesorado, tutor y departamento de orientación y requiere además el conocimiento de las familias y un dictamen de escolarización.

9.- EVALUACIÓN

La **evaluación en educación es** "el conjunto de prácticas que sirven al profesorado para determinar el grado de progreso alcanzado respecto a las intenciones educativas, para así ajustar su intervención pedagógica a las características y necesidades del alumnado".

Su finalidad es comprobar el grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa y tal y como aparece recogido en la legislación vigente **en Educación Secundaria Obligatoria** será continua, formativa, integradora y en bachillerato continua y diferenciada además **en ambos** será sistemática y flexible.

9.1.- ¿QUÉ EVALUAR?: CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

El Decreto 82/2022, de 12 de julio, en su artículo 16.3 señala que:

“En la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado deberá tenerse en cuenta 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.

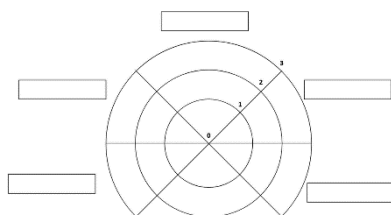
Asimismo, el apartado 4 de este mismo artículo refleja:

“El carácter integrador de la evaluación no impedirá que el profesorado realice de manera diferenciada la evaluación de cada materia o ámbito teniendo en cuenta sus criterios de evaluación. Esta evaluación integradora implica que desde todas y cada una de las materias o ámbitos deberá tenerse en cuenta la consecución de los objetivos establecidos para la etapa, el desarrollo correspondiente de las competencias previsto en el Perfil de salida del alumnado”.

En consecuencia, como se observa en las tablas anteriores para los diferentes cursos, hemos ponderado los criterios de evaluación, criterios que aparecen directamente relacionados con los descriptores operativos y las competencias específicas directamente relacionadas también con las competencias clave, lo que nos permite además valorar el nivel de desarrollo competencial de nuestro alumnado.

Es a través del desarrollo de estas competencias clave como desde cada materia contribuiremos a la consecución del perfil de salida.

9.2.- ¿CÓMO EVALUAR?: INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.



Instrumento de evaluación es cualquier instrumento, situación, recurso o procedimiento que se utilice para obtener información sobre la marcha del proceso (Zabala1991). Permiten valorar el grado de consecución de los objetivos didácticos planteados, su relación con los criterios de evaluación y, en consecuencia, su contribución a las competencias clave.

La legislación vigente establece la necesidad de utilizar variedad de instrumentos de evaluación y así lo recogemos en nuestra programación. A continuación, concretamos los instrumentos de evaluación que utilizaremos en la evaluación del proceso de aprendizaje, aunque sin perjuicio de utilizar todos aquellos que durante el proceso de enseñanza y aprendizaje se consideren necesarios para el desarrollo de este proceso. Además, incluimos los códigos utilizados en las tablas empleadas.

Tipo de instrumento	Leyenda en el ANEXO
TRABAJOS	T
PRUEBA TEÓRICA	PT
PRUEBA PRÁCTICA	PP
FICHA DE AUTOEVALUACIÓN	FA
FICHA DE COEVALUACIÓN	FC
FICHA DE HETEROEVALUACIÓN	FH
REGISTRO ANECDÓTICO	RA
OBSERVACIÓN DIRECTA	OD
LISTAS DE CONTROL	LC
ESCALA CUALITATIVA	EC
PREGUNTAS EN CLASE	PC
RÚBRICAS	R

9.3.- ¿CUÁNDO EVALUAR?: FASES DE LA EVALUACIÓN.

Ésta no se realizará única y exclusivamente al final de un período educativo, sino desde el inicio y durante todo el proceso. Así podemos diferenciar **tres fases**: inicial, formativa, integradora y sumativa o final.



- La **evaluación inicial**: permite **adecuar el aprendizaje** a las posibilidades del alumnado, tras la observación e interpretación de conocimientos, actitudes y capacidades. Tiene su momento idóneo al comienzo de una unidad didáctica, un periodo educativo o un proceso formativo.
- La **evaluación formativa**: en ella se realiza un **seguimiento sistemático** a lo largo del proceso de enseñanza aprendizaje, lo que permite ajustar los componentes curriculares (objetivos, actividades...) al ritmo de aprendizaje de los educandos. Esta evaluación se lleva a cabo a lo largo de todo el proceso reportando información y feedback constante al alumnado.

- c) La **evaluación integradora**: se realiza en las sesiones de evaluación programadas a lo largo del curso. En ellas se compartirá el proceso de evaluación por parte del conjunto de profesores de las distintas materias del grupo coordinados por el tutor. En estas sesiones se evaluará el aprendizaje de los alumnos en base a la consecución de los objetivos de etapa y las competencias clave.
- d) La **evaluación sumativa o final**: es la reflexión última sobre el **grado de consecución de los objetivos propuestos** valorando no solo los resultados, sino los diversos momentos del aprendizaje y del desarrollo educativo. Esta valoración permite emitir un juicio y extraer conclusiones válidas para otros procesos. Se realiza al final del proceso o de cada unidad didáctica.

Además, destacamos que consideramos primordial que la EVALUACIÓN sea DEMOCRÁTICA y conlleve un intercambio de información, y prime la participación del alumnado en el proceso tendiendo en la medida de lo posible a una auto calificación.

En este sentido la EVALUACIÓN será COMPARTIDA dando lugar en algunas ocasiones a una CALIFICACIÓN DIALOGADA en la medida de lo posible.

Además, no debemos olvidar que a legislación vigente se establece que se debe evaluar el proceso de aprendizaje, el proceso de enseñanza y la propia práctica docente (aspectos que detallaremos más adelante).

9.4.- EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE.

En la legislación vigente se establece que debemos calificar los criterios de evaluación, y así queda recogido y ponderado en las tablas expuestas con anterioridad para cada curso. Dichos criterios aparecen relacionados directamente con los descriptores operativos y competencias específicas directamente relacionadas también con las competencias clave, lo que nos permite además valorar el nivel de desarrollo competencial de nuestro alumnado.

A lo largo del curso, para trabajar los diferentes saberes básicos, lo haremos a través de distintas unidades didácticas que serán evaluadas como hemos comentado anteriormente con distintos instrumentos de evaluación, dando lugar a las calificaciones trimestrales y final de curso. Por lo tanto, el alumnado recibirá un boletín trimestral informativo sobre cómo se va desarrollando su proceso de aprendizaje y en junio una calificación final que será la que determine si la materia ha sido superado o no.

En cualquier momento del proceso de aprendizaje (calificaciones trimestrales o finales) cualquier calificación por debajo de 5 significaría que la materia no se ha

superado y por lo tanto no se alcanzaron los objetivos previstos. Si esta situación se diera a lo largo del curso significaría que el alumnado debería recuperar los criterios de evaluación no superados, y si fuera a final de curso significaría que el alumnado finalmente no superó la materia.

Concretar, que tal y como la legislación establece en nuestra materia se utilizan muchos y variados instrumentos de evaluación (tal y como aparece en el apartado correspondiente de la presente programación), por ello nos gustaría destacar la importancia y relevancia de algunos ASPECTOS QUE INCIDEN DIRECTAMENTE SOBRE LA CALIFICACIÓN FINAL:

- **Asistencia** a clase con regularidad. Dado que nuestra materia es fundamentalmente práctica y además se trabaja mucho en grupo, es clave que el alumnado asista a clase con regularidad.
- **Participación** diaria **activa** en las clases, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal.
- **Aplicación de hábitos higiénicos** relacionados con la clase de educación física: traer la equipación necesaria (indumentaria deportiva adecuada - incluyendo zapatillas bien atadas-, pelo recogido, no llevar joyas grandes que puedan entorpecer la práctica o producir alguna lesión, traer botella de agua para hidratarse), realizar el calentamiento y la vuelta a la calma, cambiarse de camiseta al finalizar la clase (no es obligatorio pero si se evalúa en positivo).
- **Realización de tareas teórico-prácticas** con un nivel de suficiencia y entregarlas en la fecha establecida.
- **Preparación y realización de pruebas prácticas** con un nivel de suficiencia en la fecha establecida.
- **Cumplimiento de las normas** establecidas en la materia, entre ellas: **respeto al profesorado, material y compañeros.**

En todo momento se tendrá en cuenta no solo el resultado final, sino también el esfuerzo, la progresión y la capacidad de superación que el alumnado mostró por alcanzar los objetivos.

9.5.- RECUPERACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE. PLANES DE RECUPERACIÓN.

Será la jefatura de departamento quien coordine la atención al alumnado con la materia pendiente del curso anterior, si bien es cierto que el profesorado que imparte

clase a dicho alumnado será el encargado de informar sobre el procedimiento para recuperar la asignatura y además realizará el seguimiento de los planes de recuperación pertinentes.

El alumnado que promociona al curso siguiente con evaluación negativa en nuestra materia recuperará la asignatura del curso anterior si aprueba la del curso presente, dado que los contenidos en nuestra materia son acumulativos y los aprendizajes tienen una estructura tanto horizontal como vertical a lo largo de la Enseñanza Secundaria obligatoria. Se les explicará desde el inicio de curso el plan de recuperación y se harán evaluaciones compartidas a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje para hacer consciente al alumnado de cómo se va desarrollando su proceso de aprendizaje.

9.6.- EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

La normativa de evaluación en Educación Secundaria y Bachillerato establece que **el profesorado evaluará los procesos de enseñanza y su propia práctica docente** en relación con el logro de los objetivos educativos del currículo. Esta evaluación, tendrá también un **carácter continuo y formativo** e incluirá referencias a aspectos tales como: la organización del aula, el aprovechamiento de los recursos del centro, la relación entre profesorado y el alumnado, la relación entre profesores o la convivencia entre el mismo alumnado. **Para ello realizaremos:**

- ✓ **Evaluación inicial:** donde **se evalúa la programación propuesta** al inicio de curso.

Para ello se podrá realizar una **evaluación externa** por parte de la propia administración, la cual posee un órgano competente para ello (la Inspección educativa), y una **evaluación interna desde el propio departamento** de Educación Física en sus reuniones de departamento, analizando el nivel de adecuación y correcta interrelación entre distintos aspectos tales como competencias, objetivos, adecuada secuenciación, grado de cumplimiento de los objetivos y saberes, adecuación de medios didácticos, criterios de evaluación, formación de grupos... Para ello proponemos el siguiente instrumento teniendo en cuenta que 1= nada de acuerdo y 3 = muy de acuerdo.

La programación didáctica es coherente con el currículo de etapa	1	2	3
--	---	---	---

El alumnado ha recibido información suficiente relativa a la programación	1	2	3
El profesor tiene en cuenta los principios del aprendizaje significativo	1	2	3
Las Act. De E-A son adecuadas para conseguir los objetivos previstos.	1	2	3
Crt. Evaluc. están establecidos en relación con las CCBB y objetivos a conseguir.	1	2	3
El profesor respeta el ritmo de trabajo del alumnado y favorece su progreso.	1	2	3
La metodología se ajusta a la programación.	1	2	3
El profesorado utiliza distintas estrategias metodológicas en función de la estructura de la materia, contenidos, alumnado...	1	2	3
Los objetivos previstos se han cumplido.	1	2	3
Los contenidos previstos se han cumplido.	1	2	3
Se ha cumplido la secuenciación y temporalización de contenidos y unidades.	1	2	3
Los medios y recursos didácticos utilizados son los adecuados.	1	2	3
Adecuada formación de grupos.	1	2	3

✓ **Evaluación procesual o formativa.** Se realizará a lo largo del proceso de e/a

y pretende regular, orientar, y corregir el proceso educativo, al proporcionar una información constante, periódica y sistematizada que permita adaptar la práctica docente a las necesidades reales de intervención en cada momento.

Podemos evaluar al término de cada UUDD con el objetivo de mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje y puede ser el propio alumnado quien evalúe al profesorado.

De igual forma, la evaluación de la práctica docente se realizará por el propio profesorado, valorando una serie de indicadores (análisis y reflexión de los resultados académicos, adecuación de materiales y recursos didácticos, métodos didácticos y pedagógicos utilizados, aspectos a destacar, propuestas de mejora...), promoviendo la reflexión y formulando las propuestas de mejora correspondientes. Esta evaluación se realizará de forma trimestral y se recogerá en las actas del equipo/departamento didáctico.

Es decir, 3la **programación didáctica debe estar en constante revisión.** Se deben analizar aspectos como: organización del aula, adecuación de las actividades propuestas, aprovechamiento de los recursos del centro, relación entre el profesorado

y el alumnado, convivencia entre alumnado...Se realizará **a lo largo del curso** en las diferentes **reuniones de departamento**.

Por tanto, se realizará por cada profesor continuamente durante el proceso de e/a, y ordinariamente, al final de cada trimestre, por todo el departamento, levantando acta de las conclusiones, medidas pertinentes y propuestas de mejora.

✓ **Evaluación final**. Se realizará **al final de curso**, quedará recogida en la **memoria del departamento** y donde se analizarán aspectos referentes al proceso de e/a y se realizarán **propuestas de mejora** para el próximo curso.

Además, planteamos otros instrumentos de evaluación:

❖ **Coevaluación** realizada **entre** los propios **compañeros de departamento**, observándose unos a otros (siempre que el horario lo permita) **durante** la impartición de **las clases**.

❖ Contraste de experiencias.

❖ La **evaluación por parte del alumnado**, columna vertebral de todo el proceso educativo a través del modelo que proponemos en el **ANEXO III**.

❖ Evaluación del PEC.

10.- SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

Tomando como referencia algunos aspectos de la memoria del curso pasado, se han introducido algunas modificaciones en la programación, como por ejemplo:

- En algunos cursos se ha realizado la unidad de orientación en el primer trimestre.
- Se han introducido más juegos y deportes alternativos, aspecto que además potencia la nueva ley de educación.
- Una vez comprobado que el departamento dispone de bastante material, hemos introducido las habilidades sobre patines en más cursos.
- Dado que en 2º del curso pasado solamente se realizó orientación como actividad extraescolar, este curso en 3º se impartirá como unidad.
- Como en 1º ESO el curso pasado no se incidió mucho en aspectos relacionados con la salud (alimentación saludable, sistemas orgánico-

funcionales, higiene postural...) priorizando otros motrices y sociales, este año haremos más hincapié en estos aspectos en 2º ESO.

- Se han revisado algunos contenidos, para que sea más igualitaria, inclusiva...

CURSO	1ª EVALUACIÓN	2ª EVALUACIÓN	3ª EVALUACIÓN
1º ESO	UD 1: Bienvenida. Juegos cooperativos. UD 2: Condición física y salud (calentamiento general, CF forma jugada, comba...) UD 4: Hábitos higiénicos. UD 5: Primeros auxilios UD 6: Deportes colectivos (baloncesto MED)	UD 7: Atletismo UD 8: Expresión corporal. UD 9: Nutrición. UD 10: juegos alternativos / populares	UD 11: Paladós UD 12: Actividades en el medio natural UD 13: Patines o HB GIMNÁSTICAS
2º ESO	UD 1. Bienvenida y calentamiento. UD 2. Resistencia. UD 3. Fuerza y postura. UD 4. Flexibilidad. UD 5. Primeros auxilios.	UD 6. Atletismo. UD 7. Expresión corporal y danza. UD 8. Pickeball. UD 8. Nutrición	UD 10. Medio natural. UD 11. Cricket. UD 12: Rugby.
3º ESO	UD 1: Juegos cooperativos UD 2: Condición física y salud (calentamiento, hábitos saludables-tabata comba) UD 3: Deportes colectivos (vóley – MED) UD 4: Primeros auxilios. UD 5: Medio natural. (Orientación GRA mochilas normas de salir al campo aplicación IGN)	UD 6: Deportes alternativos (thcouckball) UD 2: Condición Física y Salud (F y R) UD 7: Expresión Corporal – acrosport UD 8: Nutrición	UD 9: Deportes de cancha dividida(/rugby/deporte adaptado) UD 10: Deportes de adversario - bádminton
4º ESO	UD 1: Pautas de organización y juegos cooperativos. UD 2: Condición física y salud. UD 3: Deportes colectivos. UD 4: Deportes alternativos. UD 5: Primeros auxilios.	UD 2: Condición física y salud. UD 6: Expresión corporal y danza. UD 7: Deportes de cancha dividida. UD 8: Nutrición	UD 9: Medio natural. UD 9: Cricket. UD 11: Deporte individual.???
BACHILLERATO	UD 1. Bienvenida. Juegos cooperativos. UD 2. Condición física, salud y entrenamiento. Planificación. Hábitos saludables. UD 3. Organización de actividades varias.	UD 6. Primeros auxilios. UD 7. Juegos y deportes recreativos /alternativos. UD 8. Expresión corporal –musical UD 2: planificación (fuerza)	UD 2: planificación (resistencia) UD 9. Hábitos saludables: Nutrición e higiene postural UD 10. Salidas profesionales (NO) UD 11. Juegos y

	UD 4. Relajación. ED 5: Deporte de adversario- pádel UD 6. Primeros auxilios. RCP	UD 3. Organización de actividades varias.	deportes adaptados. UD 12. Actividades físico deportivas en el medio natural y aplicaciones UD 3. Organización de actividades varias.
--	--	--	---

11.- ABSENTISMO Y ABANDONO

Se atenderá a lo recogido en las normas de convivencia en el apartado 4.3 Asistencia a clase.

12.- PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

No debemos olvidar que estas actividades nos **ayudan a desarrollar competencias y conseguir los objetivos propuestos**, y no dejan de ser un agente motivador para el alumnado, permitiendo además establecer otro tipo de relación entre el propio alumnado y el alumnado y profesorado fuera del contexto del centro escolar.

El listado que a continuación presentamos trata de reflejar todas las actividades complementarias y extraescolares programadas para el curso. Esta previsión de actividades, al igual que toda la programación, tiene un carácter **flexible**, pudiendo en función de determinadas circunstancias que pudieran surgir a lo largo del curso, excluir alguna o incluso añadir otras que surgieran y consideráramos interesantes (evidentemente siempre previa aprobación en el Consejo Escolar).

Siempre que se pueda intentaremos realizarlas de manera interdisciplinar y en colaboración con otros departamentos.

CURSO	ACTIVIDAD	TRIMESTRE
1ºESO	<ul style="list-style-type: none"> Proyecto GR 60 Arquitectura Negra 	1º (octb)
	<ul style="list-style-type: none"> Semana Blanca 	1º (Enero)
	<ul style="list-style-type: none"> Actividades en el medio natural 	2º - 3º
	<ul style="list-style-type: none"> Juegos Olímpicos-Greco-romanos. 	2º-3º (marzo)
	<ul style="list-style-type: none"> Guadalajoven. 	3º
	<ul style="list-style-type: none"> Carrera de orientación en los alrededores del IES y en el Parque de la Quebradilla (Azuqueca). 	1º-2º o 3º

CURSO	ACTIVIDAD	TRIMESTRE
2ºESO	• Proyecto GR 60 Arquitectura Negra	1º (octb)
	• Semana Blanca	2º (enero)
	• Escalada	3º (marzo)
	• Intercentros	2º (marzo)
	• Guadalajoven	3º

CURSO	ACTIVIDAD	TRIMESTRE
3ºESO	• Proyecto GR 60 Arquitectura Negra	1º (octb)
	• Semana Blanca.	2º (enero)
	• Intercentros	2º (marzo)
	• Jornada multideporte (universidad Alcalá o Marchamalo).	3º
	• Actividades acuáticas	3º
	• Viaje a la Alcarria	3º

CURSO	ACTIVIDAD	TRIMESTRE
4ºESO	• Proyecto GR 60 Arquitectura Negra con pernocta	1º (octb)
	• Visita gimnasio	Por definir
	• Semana Blanca	2º (enero)
	• Intercentros	2º (marzo)
	• Taller salidas profesionales	2º o 3º
	• Máster de tenis.	3º (junio)
	• Actividades acuáticas	3º

	<ul style="list-style-type: none"> Organización, gestión y participación de distintas actividades mediante la metodología de aprendizaje servicio, por definir y se irán concretando a lo largo del curso. 	Anual
--	---	-------

CURSO	ACTIVIDAD	TRIMESTRE
1º BACH	<ul style="list-style-type: none"> Visita gimnasio 	Por concretar.
	<ul style="list-style-type: none"> GR 60 	1º
	<ul style="list-style-type: none"> Viaje a la nieve 	2º (enero)
	<ul style="list-style-type: none"> Actividad física en el medio natural con pernocta 	2º-3º
	<ul style="list-style-type: none"> Taller salidas profesionales 	2º -3º
	<ul style="list-style-type: none"> Jornada de puertas abiertas FP IES Marchamalo 	Por determinar
	<ul style="list-style-type: none"> Máster de tenis 	3º (mayo)
	<ul style="list-style-type: none"> Actividades acuáticas 	3º
	<ul style="list-style-type: none"> Organización, gestión y participación de distintas actividades mediante la metodología de aprendizaje servicio, por definir y se irán concretando a lo largo del curso. 	Anual

CURSO	ACTIVIDAD	TRIMESTRE
TODOS	<ul style="list-style-type: none"> Actividades varias coordinadas con diferentes entidades, clubs, asociaciones para la promoción de hábitos saludables dentro del proyecto PES (recreos alternativos, charlas en la hora de educación física o horas de tutoría, clases prácticas en la hora de educación física...) 	Anual
	<ul style="list-style-type: none"> Carrera solidaria. 	2º o 3º
	<ul style="list-style-type: none"> Participación en el programa “Somos deportes 3-18” del Servicio de Juventud y Deportes de la Dirección Provincial de Educación Cultura y Deportes de Guadalajara (actividades y cursos a los que va dirigido pendientes de confirmar) 	Por concretar.
	<ul style="list-style-type: none"> “Recreos alternativos”. 	Anual
	<ul style="list-style-type: none"> Organización, gestión y participación de distintas actividades mediante la metodología de aprendizaje 	Anual

	servicio, por definir y se irán concretando a lo largo del curso.	
PROFESORADO/ FAMILIAS	<ul style="list-style-type: none"> • Senderismo familias • Campeonato de pádel profesorado 	2º-3º 2º-3º

Además, colaboraremos en lo posible con actividades del centro puntuales en la celebración de algunos días de conmemoración: día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer (25 de nov), día constitución española (6 dic), días escolar de la no violencia y de la paz (30 de enero), día internacional de la mujer (8 de marzo), día internacional el libro (23 de abril), día de Europa (9 de mayo).

Para el desarrollo de las salidas de senderismo del proyecto para este curso escolar GR 60 contamos con la colaboración de los departamentos de Biología y Geología además de Historia y estamos gestionando ayudas de diferentes administraciones que apoyen el proyecto.

Como de costumbre, además contamos con la colaboración del Ayuntamiento de la localidad, Consejería de Educación y Cultura, AMPA del centro y otros centros de la localidad para la organización y gestión del intercentros.

Por otro lado, quedamos abiertos a participar en otras actividades que puedan surgir a lo largo del curso escolar en coordinación con otras entidades; ayuntamientos, JCCM...

Destacar, que teniendo en cuenta las propuestas de mejora de la memoria del curso anterior:

- Se mandará información a las familias por PAPAS sobre las actividades a realizar (se enviarán las autorizaciones además de entregarlas en papel al alumnado).
- En las salidas participarán al menos dos profesores/as de educación física.
- Seguiremos revisando la forma y método de recogida del dinero para hacerla más efectiva y práctica.
- Contando con que el Ayuntamiento nos facilite información relativa a las mismas, promoveremos actividades extraescolares y complementarias de ocio activo propuestas por el municipio y sus alrededores.
- Seguiremos trabajando en mejorar la coordinación con el Ayuntamiento de nuestra localidad.
- Se propuso gestionar mejor los tiempos en la gestión de actividades extraescolares y complementarias y así lo haremos.

13.- PLAN LECTOR

Teniendo en cuenta que solamente tenemos dos horas a la semana, que contamos con bastante alumnado sedentario y que además desde las

administraciones se nos pide que desde nuestra materia trabajemos y fomentemos la práctica de actividad física, en nuestras clases intentaremos colaborar con el plan lector en la medida de lo posible, siempre que ello no vaya en detrimento de la práctica motriz.

Por lo tanto:

- En nuestras clases y a través de Instagram a nuestro alumnado y por PAPAS a las familias recomendaremos lecturas de distintos géneros apropiadas a distintas edades, relacionadas con diferentes aspectos.
- Podemos colaborar con el departamento de lengua facilitándole al mismo lecturas de distinto género relacionadas con la unidad didáctica que en ese momento estemos estudiando.
- Por otro lado, para trabajar diferentes saberes, facilitaremos a nuestro alumnado lecturas de distintos formatos para trabajar la reflexión y juicio crítico sobre algunos aspectos de nuestra programación que luego podrán ser debatidas y comentadas en clase (violencia en el deporte, diversidad sexual, inclusión...)
- En alguna unidad didáctica de expresión corporal podemos partir de la lectura de un texto, un poema para desarrollar propuestas.
- A modo de ejemplo ofrecemos algunas sugerencias de lecturas que podemos utilizar:
 - o Zapatillas mal atadas (artículo).
 - o El mago posturas (cuento).
 - o Cuida tu espalda (divulgativo).
 - o Arterias de vida (relato).
 - o Confiar en uno mismo (relato)

14.- ELEMENTOS TRANSVERSALES

La legislación vigente insta a los distintos departamentos a trabajar desde todas las materias algunos “sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las materias de etapa”:


- La comprensión lectora.
- La expresión oral y escrita.
- La comunicación audiovisual.
- El emprendimiento.
- La educación cívica y constitucional.
- Las tecnologías de la información y la comunicación.


Por otro lado, en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria y bachillerato la educación en valores debe de ser complementaria a los saberes básicos. Estos valores se afrontan en las diferentes materias/ámbitos a través de los propios criterios de evaluación, debiéndose también incardinar con los proyectos de centro que los trabajan. Los valores son los pilares en los que se asienta toda sociedad, por tanto, educar en valores debe de ser una tarea transversal a los saberes de las materias/ámbitos. Su importancia radica en la necesidad de formar alumnado que sea capaz de desenvolverse de manera cívica y democrática en la sociedad actual.


En la presente programación nombramos algunos de estos elementos trasversales y valores, y ofrecemos unas pinceladas de la forma en que los trataremos en nuestras clases:

- La igualdad entre hombres y mujeres y cualquier condición o circunstancia personal social.
- La cultura para la paz y la no violencia., la prevención y resolución pacífica de los conflictos.
- La educación en valores como la solidaridad, trabajo en equipo, inclusión, respeto...
- La promoción y educación para la salud.
- El desarrollo sostenible y respeto al medio ambiente.
- El espíritu emprendedor.
- La creatividad, autonomía, iniciativa y trabajo en equipo.
- La educación y seguridad vial.
- El respeto a la diversidad.

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente expuesto **NOSOTROS TRABAJAREMOS DESDE NUESTRA MATERIA:**

 **La comprensión lectora:** Además de la lectura y comprensión de los apuntes, participaremos en el plan lector del centro en la manera y forma indicada en el apartado correspondiente.

 **La expresión oral y escrita:** en el día a día en los diferentes intercambios comunicativos que surgen a lo largo de las sesiones. Además, en la realización de trabajos teóricos como en la realización y exposición de murales, power-point, y dirección de calentamientos y diferentes actividades realizadas en clase.

 **La comunicación audiovisual y las tecnologías de la información y la comunicación:**

hoy en día, el conocimiento y uso de las tecnologías de la información y comunicación es algo **necesario e innegable en la sociedad actual.**

Desde nuestra materia, podemos potenciar y “aprovechar” el manejo de estas tecnologías. Por un lado el **PROFESOR** en:

- La preparación y desarrollo de las clases teóricas y/o apuntes además de realizar aportaciones al alumnado de diferentes páginas web y portales donde consultar determinados contenidos relacionados con los que se imparten en las clases. Como por ejemplo: [Spotify](#)
- www.newtonsalas.org
- www.espalda.org
- www.estiramientos.es
- www.tododxts.es
- www.pintura.aut.org (Paul Klee)
- www.consumer.es (infografías: senderismo, respiración, síndrome del ordenador...)
- Entorno de aprendizaje.
- La grabación mediante medios audiovisuales de los trabajos prácticos realizados por el alumnado para su posterior reproducción con un triple objetivo: visualizar, analizar y evaluar.
- Preparación y reproducción de música para las clases.
- Control de actividad física realizada.

Y además por parte del **ALUMNADO** en:

- La realización de trabajos y diferentes consultas sobre los temas estudiados en clase.
- La utilización de los recursos tecnológicos a su alcance para la composición, grabación y reproducción de la música que utilizan en sus composiciones en el trabajo práctico que desarrollan en las sesiones de Expresión Corporal.
- Grabación de las composiciones para elaborar posteriormente un montaje.
- Utilización del power-point para elaborar los trabajos y exposiciones.
- Control y justificación de actividad física realizada: strava, adidas, running...
- ❖ **La práctica diaria de actividad física.**

Uno de los pilares de nuestra programación es la promoción de hábitos saludables y entre ellos la práctica diaria de actividad física dentro y fuera del horario escolar. Así apostamos en nuestro centro por el programa “Recreos alternativos”, el “Pasaporte activo” y la “Superación de retos” propuestos por el profesorado.

❖ **La igualdad entre hombres y mujeres y cualquier condición o circunstancia personal social.**

En todo momento y en cualquier actividad se trabajará de forma no sexista y favoreciendo la coeducación. El papel del profesorado en la corrección de estereotipos es muy importante ya que sus expectativas sobre el alumnado suele reforzar los comportamientos esperados.

Recordamos que el centro se encuentra inmerso el “Plan de igualdad de género” y desde nuestro departamento colaboramos en el mismo con las siguientes propuestas: utilización de vocabulario inclusivo en nuestras clases y documentos, revisión de los contenidos de la programación, organización y gestión de grupos en las clases y competiciones deportivas y también de espacios y actividades en los recreos...

❖ **Prevención y resolución pacífica de los conflictos.**

En nuestro centro tenemos el “Plan de convivencia y mediación para la resolución positiva de los conflictos” que se desarrolla en las tutorías y donde se establece unas pautas concretas de actuación en caso de conflictos entre el alumnado, que apoyamos e intentamos que el alumnado siga en nuestras clases y durante la jornada escolar si surge algún conflicto.

❖ **Educación en valores.**

Estrechamente relacionada con nuestra materia, y muy vinculada con el proyecto interdisciplinar “JJOO” además de con el bloque de contenidos juegos y deportes promoviendo el “Juego limpio”, inclusividad y respeto a la diversidad de capacidades, creaciones artísticas y motrices, razas, creencias, opiniones, formas de vestir... fomentando en todo momento la igualdad entre los propios compañeros.

Todas las actividades planteadas en nuestras clases implican la participación bajo premisas de cooperación y respeto contribuyendo a fomentar en el alumnado actitudes favorables a la tolerancia.

❖ **Respeto al medio ambiente y desarrollo sostenible.**

Cualquier actividad que se realiza en espacios abiertos invita a una reflexión crítica relativa al entorno, concienciando al alumnado para su cuidado y asociando éste a la educación para la salud. Trataremos el tema de un modo explícito, en el bloque de contenidos de actividades en el medio natural, pero en todo momento haremos ver a nuestro alumnado la importancia de mantener limpio su entorno más próximo (pistas, gimnasio, patio etc.), controlar el gasto de agua (muchos se dejan el grifo abierto), reciclar materiales (pilas, CD,s, papel, uso de la compostera), consumo responsable

(autoconstrucción de materiales, análisis del consumo-marcas-publicidad...), promoción del transporte activo al instituto.

❖ **Espíritu emprendedor.**

A largo del curso animaremos a nuestro alumnado a tomar la iniciativa en todo momento en proyectos, gestión de los recreos, elaboración de propuestas (extraescolares....)

❖ **La creatividad, autonomía, iniciativa y el trabajo en equipo.**

Están contemplados en el PEC y en nuestra programación. De ahí la utilización de los nuevos modelos pedagógicos que promueven todos estos aspectos. Además, lo fomentaremos en el día a día en la organización y gestión de nuestras clases.

❖ **Educación y seguridad vial.**

Estrechamente relacionada con la unidad didáctica “Sobre ruedas” y la actividad de educación vial propuesta para las tutorías y de aplicación inmediata en sus desplazamientos diarios, las actividades extraescolares y complementarias.

Por otro lado, en la siguiente tabla exponemos a modo esquemático los CONTENIDOS TRASVERSALES con otras materias y además varias TAREAS INTERDISCIPLINARES.

MATERIA	CONTENIDOS INTERDISCIPLINARES	INTERDISCIPLINARIDAD
EPVA y TAE	. Construcción materiales. . Geometría (utilización del espacio).	. Elaboración y construcción de materiales
TEC	- Materiales . Power, vídeos...	. Construcción de materiales varios
GEOG. Hª	. Hª de los juegos . Uso y manejo básico de mapas.	. Elaboración de banderas JJOO. . Estudio GR 60.
LCL	. Expresión oral. . Vocabulario específico. . Plan lector	. Elaboración y exposición ficha de trabajos (tabaco,juegos de antes..) - Un camino literario azudense
TURORÍA	. Educación en valores. . Educación para la salud. . Educación vial...	. Soy activ@ o sedentari@” . Educación vial. . Desayuno saludable.

	. Programa de mediación y resolución positiva de los conflictos.	. Tabaco . Protocolo resolución de conflictos. . Presentación agenda 2030.
--	--	--

En todo momento mantendremos los contactos oportunos con otros departamentos para lograr unificar, el modo a tratar diversos temas que pueden enfocarse desde distintas áreas, para así lograr dar una visión de conjunto de estos; y entre todos converger en la consecución de los objetivos previstos.

15. ANEXOS

15.1. ANEXO I: COMUNICACIÓN CON LAS FAMILIAS.

La comunicación con las familias será constante a lo largo de todo el proceso de e/a con el objetivo de intercambiar información, y para ello utilizaremos las siguientes vías:

- **Comunicado de inicio de curso** desde el departamento de Educación Física a las familias, facilitándoles información referente a distintos aspectos de la materia. Además, se enviará un cuestionario relativo a posibles enfermedades o lesiones que pudieran contraindicar de forma absoluta o relativa la práctica de Educación Física, o cualquier otra circunstancia que se considerase necesario poner en conocimiento del profesorado.
- **El boletín trimestral de notas** donde aparecen todas las calificaciones de las distintas asignaturas, y además se contempla un apartado para realizar las observaciones oportunas.
- **Contacto telefónico, vía email a través de la plataforma “Educamos CLM” o personal** a través de una entrevista con las familias de nuestro alumnado, siempre y cuando se considere oportuno (tanto por su parte como por la del profesorado) a lo largo de todo el proceso. Bien para comentar la evolución del alumnado, para contrastar información sobre posibles lesiones, para informar sobre cualquier incidente que pudiera surgir en las clases...Para ello hay destinado una hora de atención a familias dentro del horario.
- A través de la **agenda personal** del alumnado en los casos en que se considere oportuno.

- Contacto vía “**Educamos CLM**” a lo largo del curso para informar de extraescolares, retos, actividades varias que pudieran ser de su interés...
- A través del **AMPA y la directiva del centro** compartiendo información y colaboraciones a lo largo del curso siempre que se necesite y se considere oportuno.

15.2. ANEXO II: PROTOCOLOS.

1.- NORMAS DE SEGURIDAD Y PROTOCOLO ANTE UN ACCIDENTE O LESIÓN

Ante una accidente o lesión se seguirá el protocolo de primeros auxilios PAS, y siempre y cuando se considere oportuno en función de la gravedad del accidente o lesión se informará a los padres/tutores y /o llamará a emergencias si fuera necesario.

No debemos olvidar que hay alumnado que no tiene autorización por parte de las familias para que desde el centro se les lleve al centro médico.

2.- ALUMNADO DIABÉTICO Y/O EPILÉPTICO

Este curso tenemos varios alumnos diabéticos, hemos hablado con Jefatura de estudios y la responsable de riesgos laborales y al parecer no hay ningún protocolo establecido en el centro para diabéticos. En cualquier caso, desde el departamento establecemos los siguientes aspectos:

- Se establecerá contacto telefónico con la familia para recoger información sobre el estado de salud del alumnado en cuestión y establecer pautas de actuación en caso necesario.
- Revisión de botiquines los botiquines de conserjería y gimnasio. Se propone además que haya varios zumos tanto en el gimnasio para utilizarlos en caso de necesidad.
- Se ha establecido la nevera cercana a los baños del profesorado como lugar para guardar el glucagón, que vendrá identificado con el nombre y curso del alumnado en cuestión.

- De momento se han colgado las pautas a seguir en el gimnasio, si bien es cierto que, si nos facilitan desde inspección el protocolo a seguir, se propondrá situarlo anexo a los botiquines y aulas donde imparte clase el alumnado diabético.

Además, contamos con un alumno con epilepsia. Desde la dirección del centro nos han facilitado el protocolo de actuación en caso de ataque epiléptico, el cual incluye aplicar una inyección en el labio durante el ataque.

También tenemos a un alumno con epilepsia, se ha establecido contacto con la familia, en concreto con la madre y nos ha dado la pauta de llamarla si hubiera cualquier incidente para que ella valore si es cuestión de que se vaya a casa para ponerle más medicación o llevarle a urgencias o llamar al 112.

3. FOTOGRAFÍAS Y GRABACIONES.

A lo largo del curso durante el desarrollo de las sesiones de educación física y en las actividades extraescolares y complementarias realizadas, en ocasiones se tomarán fotografías y grabarán vídeos con objetivos pedagógicos y educativos (evaluación, autoevaluación y coevaluación)...

Parte de las familias (una minoría) no autorizaron en la matrícula la toma de imágenes a sus hijos/as, por lo que no podremos sacar fotografías o grabaciones de este alumnado con el fin de subirlos a entornos digitales y redes sociales (web del centro, Instagram del departamento...), lo que no quita que podamos grabarles con fines educativos (aspecto consultado con inspección).

Nuestra intención es en la medida de lo posible visibilizar las actividades realizadas y coordinadas por el departamento en el Instagram del departamento, y si nos conceden el PES en el Instagram del departamento para lo cual las familias tendrán que firmar una autorización específica.

4.- USO DE MÓVILES.

El uso de los móviles en las aulas está prohibido en el centro salvo que el profesorado bajo su responsabilidad autorice su uso en determinados momentos y con determinados fines pedagógicos.

Estamos trabajando en un contrato de uso responsable del móvil en las clases para firmar con el alumnado. En móvil se podría usar puntualmente en nuestras clases para: reproducir música, justificar la actividad física extraescolar con diferentes aplicaciones móviles, control de rutas de senderismo, toma de fotografías, otras aplicaciones móviles para el desarrollo de la condición física, y algún otro fin que pudiera darse hasta el final de curso y que el profesor indique en su momento.

Además, estamos valorando la posibilidad de implementar la figura de “fotógrafo” para poder tomar fotografías en otros espacios y momentos que no sea la propia clase de educación física (recreos...). Si se llevara a cabo esta propuesta, los fotógrafos estarían identificados.

5.- SALIDAS DEL CENTRO EN HORARIO ESCOLAR.

Como hemos comentado con anterioridad en el desarrollo de la presente programación intentaremos en la medida de lo posible utilizar el entorno natural y los recursos que ofrece el municipio para el desarrollo de nuestras clases, por lo que siempre que podamos desarrollaremos sesiones fuera del centro (parques, calles, caminos, pistas de atletismo, centro social, gimnasio del pueblo...).

15.3. ANEXO III: EVALUACIÓN DEL PROFESORADO

Rellena la siguiente hoja de evaluación sobre la clase de Educación Física. Redondea la casilla que consideres más adecuada (1= nada de acuerdo; 3 = muy de acuerdo). Intenta ser lo más sincero posible. No es necesario que firmes.

Nombre y apellidos del profesor: Fecha:

LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA				
1	El profesor comienza y termina sus clases con puntualidad.	1	2	3
2	Entiendo al profesor cuando explica.	1	2	3
3	Las explicaciones me parecen amenas, interesantes.	1	2	3
4	Tengo confianza para preguntar lo que no entiendo.	1	2	3
5	El profesor responde a las preguntas con claridad.	1	2	3
6	El profesor consigue mantener la atención de los alumnos.	1	2	3
7	El profesor relaciona los contenidos y además con los contenidos de materias	1	2	3
8	Realizamos tareas en grupo.	1	2	3
9	Hacemos uso de los medios audiovisuales del instituto.	1	2	3
10	Aprovechamos el material y los espacios.	1	2	3
LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS				
11	Las actividades son atractivas y divertidas.	1	2	3
12	Las actividades son participativas (participamos todos).	1	2	3

13	El profesor manda actividades para realizar en casa.	1	2	3
14	Los ejercicios que tenemos que hacer están claros.	1	2	3
15	Corregimos los distintos ejercicios teórico y/o prácticos.	1	2	3
16	Las preguntas que se nos hacen corresponden con las explicaciones recibidas	1	2	3
17	El profesor manda actividades para casa.	1	2	3
18	En ocasiones tengo que consultar otros medios.	1	2	3
LA EVALUACIÓN				
19	Las pruebas que hacemos me sirven para comprobar lo que he aprendido.	1	2	3
20	El profesor nos muestra y explica las pruebas corregidas.	1	2	3
21	Tengo tiempo suficiente para realizar las pruebas, fichas, exámenes...	1	2	3
22	Lo que se me pide en las diferentes pruebas lo hemos dado en clase.	1	2	3
23	Las preguntas están claras.	1	2	3
24	Se valora mi actitud (hábitos) y mi comportamiento en clase.	1	2	3
25	Considero que se tiene en cuenta mi trabajo diario en clase.	1	2	3
26	Creo que en general la valoración de mi trabajo es justa.	1	2	3
EL AMBIENTE DE CLASE				
27	En clase hay un buen ambiente para aprender.	1	2	3
28	Me gusta participar en las actividades de grupo.	1	2	3
29	En general me llevo bien con mis compañeros de clase.	1	2	3
30	El trato entre compañeros es respetuoso.	1	2	3
31	Me siento respetado por el profesor.	1	2	3
32	En general me encuentro bien en la clase de Educación Física.	1	2	3

Señala lo que más / menos te gusta de la clase y las observaciones que consideres oportunas:
