

Programación Didáctica  
Departamento  
de  
Educación Física



Usar las escaleras de forma correcta mejora tu salud



Cuidate, sube/baja por la escalera

Curso 2024-2025

I.E.S. "Enrique Díez-Canedo"

Puebla de la Calzada

## Índice

<b>1.- Introducción.</b>	Página 11
1.1.- Normativa estatal.	
1.2.- Normativa autonómica.	Página 13
<b>2.- Aspectos generales.</b>	Página 16
2.1.- Departamento.	
2.2.- Composición del departamento.	
2.3.- Materias que se imparten.	Página 17
2.4.- Calendario de reuniones.	Página 18
2.5.- Decisiones didácticas y metodológicas.	
<b>3.- Educación Física, Educación Secundaria Obligatoria.</b>	Página 19
3.1.- Objetivos didácticos.	
3.2.- Competencias específicas.	Página 20
3.2.1.- Conexiones entre competencias.	Página 26
3.2.1.1.- Relaciones entre las competencias específicas propias.	Página 27
3.2.1.2.- Relaciones de las competencias específicas propias con las competencias específicas de otras materias.	
3.2.1.3.- Relaciones de las competencias específicas propias con las competencias clave.	Página 29
3.3.- 1º E.S.O.	Página 33
3.3.1.- Saberes básicos.	Página 31
3.3.1.1.- Bloque A	
Vida activa y saludable	
3.3.1.1.1.- A.1. Salud física.	Página 34
3.3.1.1.2.- A.2. Salud social.	
3.3.1.1.3.- A.3. Salud mental.	
3.3.1.2.- Bloque B	
Organización y gestión de la actividad física.	
3.3.1.2.1.- B.1. Elección de la práctica física.	
3.3.1.2.2.- B.2. Preparación de la actividad motriz.	Página 35
3.3.1.2.3.- B.3. Higiene.	
3.3.1.2.4.- B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motrices.	
3.3.1.2.5.- B.5. Protección de accidentes en prácticas motrices.	
3.3.1.2.6.- B.6. Actuaciones básicas ante accidentes.	
3.3.1.3.- Bloque C	
Resolución de problemas en situaciones motrices.	
3.3.1.3.1.- C.1. Toma de decisiones.	Página 36
3.3.1.3.2.- C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de	

práctica.

3.3.1.3.3.- C.3. Capacidades condicionales.

3.3.1.3.4.- C.4. Habilidades motrices específicas.

3.3.1.3.5.- C.5. Creatividad motriz.

3.3.1.3.6.- C.6. Espacios deportivos.

#### 3.3.1.4.- Bloque D

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

Página 37

3.3.1.4.1.- D.1. Gestión emocional.

3.3.1.4.2.- D.2. Habilidades sociales.

3.3.1.4.3.- D.3. Respeto a las normas.

3.3.1.4.4.- D.4. Convivencia.

#### 3.3.1.5.- Bloque E

**Manifestaciones de la cultura motriz.**

Página 38

3.3.1.5.1.- E.1. Cultura motriz.

3.3.1.5.2.- E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.

3.3.1.5.3.- E.3. Actividades rítmico-musicales.

3.3.1.5.4.- E.4. Deporte y perspectivas de género.

3.3.1.5.5.- E.5. Influencia del deporte.

Página 39

#### 3.3.1.6.- Bloque F

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

3.3.1.6.1.- F.1. Normas de uso.

3.3.1.6.2.- F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.

3.3.1.6.3.- F.3. Análisis del riesgo.

3.3.1.6.4.- F.4. Consumo responsable.

3.3.1.6.5.- F.5. Cuidado del entorno.

Página 40

### 3.3.2.- Criterios de evaluación.

3.3.2.1.- Competencia específica 1.

3.3.2.2.- Competencia específica 2.

3.3.2.3.- Competencia específica 3.

Página 41

3.3.2.4.- Competencia específica 4.

3.3.2.5.- Competencia específica 5.

Página 42

## 3.4.- 2º E.S.O.

### 3.4.1.- Saberes básicos.

#### 3.4.1.1.- Bloque A

**Vida activa y saludable**

3.4.1.1.1.- A.1. Salud física.

3.4.1.1.2.- A.2. Salud social.

Página 43

3.4.1.1.3.- A.3. Salud mental.

#### 3.4.1.2.- Bloque B

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

Página 44

3.4.1.2.1.- B.1. Elección de la práctica física.

3.4.1.2.2.- B.2. Preparación de la actividad motriz.

3.4.1.2.3.- B.3. Higiene.

3.4.1.2.4.- B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motrices.

3.4.1.2.5.- B.5. Protección de accidentes en prácticas motrices.

Página 45

3.4.1.2.6.- B.6. Actuaciones básicas ante accidentes.

#### 3.4.1.3.- Bloque C

**Resolución de problemas en situaciones motrices.**

3.4.1.3.1.- C.1. Toma de decisiones.

3.4.1.3.2.- C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.

Página 46

- 3.4.1.3.3.- C.3. Capacidades condicionales.
- 3.4.1.3.4.- C.4. Habilidades motrices específicas.
- 3.4.1.3.5.- C.5. Creatividad motriz.

Página 47

- 3.4.1.3.6.- C.6. Espacios deportivos.

#### 3.4.1.4.- Bloque D

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

- 3.4.1.4.1.- D.1. Gestión emocional.
- 3.4.1.4.2.- D.2. Habilidades sociales.
- 3.4.1.4.3.- D.3. Respeto a las normas.

Página 48

- 3.4.1.4.4.- D.4. Convivencia.

#### 3.4.1.5.- Bloque E

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

- 3.4.1.5.1.- E.1. Cultura motriz.
- 3.4.1.5.2.- E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.
- 3.4.1.5.3.- E.3. Actividades rítmico-musicales.

Página 49

- 3.4.1.5.4.- E.4. Deporte y perspectivas de género.

- 3.4.1.5.5.- E.5. Influencia del deporte.

#### 3.4.1.6.- Bloque F

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

- 3.4.1.6.1.- F.1. Normas de uso.
- 3.4.1.6.2.- F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.
- 3.4.1.6.3.- F.3. Análisis del riesgo.
- 3.4.1.6.4.- F.4. Consumo responsable.

Página 50

- 3.4.1.6.5.- F.5. Cuidado del entorno.

Página 51

### 3.4.2.- Criterios de evaluación.

#### 3.4.2.1.- Competencia específica 1.

#### 3.4.2.2.- Competencia específica 2.

Página 52

#### 3.4.2.3.- Competencia específica 3.

Página 53

#### 3.4.2.4.- Competencia específica 4.

#### 3.4.2.5.- Competencia específica 5.

Página 54

### 3.5.- 3º E.S.O. -/- 3º Diversificación

Página 55

#### 3.5.1.- Saberes básicos.

##### 3.5.1.1.- Bloque A

###### **Vida activa y saludable**

- 3.5.1.1.1.- A.1. Salud física.

- 3.5.1.1.2.- A.2. Salud social.

Página 56

- 3.5.1.1.3.- A.3. Salud mental.

##### 3.5.1.2.- Bloque B

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

- 3.5.1.2.1.- B.1. Elección de la práctica física.

- 3.5.1.2.2.- B.2. Preparación de la actividad motriz.

- 3.5.1.2.3.- B.3. Higiene.

Página 57

- 3.5.1.2.4.- B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motrices.

- 3.5.1.2.5.- B.5. Protección de accidentes en prácticas motrices.

- 3.5.1.2.6.- B.6. Actuaciones básicas ante accidentes.

##### 3.5.1.3.- Bloque C

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

- 3.5.1.3.1.- C.1. Toma de decisiones.

Página 58

- 3.5.1.3.2.- C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de

práctica.

3.5.1.3.3.- C.3. Capacidades condicionales.

3.5.1.3.4.- C.4. Habilidades motrices específicas.

3.5.1.3.5.- C.5. Creatividad motriz.

Página 59

3.5.1.3.6.- C.6. Espacios deportivos.

### 3.5.1.4.- Bloque D

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

3.5.1.4.1.- D.1. Gestión emocional.

3.5.1.4.2.- D.2. Habilidades sociales.

3.5.1.4.3.- D.3. Respeto a las normas.

3.5.1.4.4.- D.4. Convivencia.

Página 60

### 3.5.1.5.- Bloque E

**Manifestaciones de la cultura motriz.**

3.5.1.5.1.- E.1. Cultura motriz.

3.5.1.5.2.- E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.

3.5.1.5.3.- E.3. Actividades rítmico-musicales.

3.5.1.5.4.- E.4. Deporte y perspectivas de género.

Página 61

3.5.1.5.5.- E.5. Influencia del deporte.

### 3.5.1.6.- Bloque F

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

3.5.1.6.1.- F.1. Normas de uso.

3.5.1.6.2.- F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.

3.5.1.6.3.- F.3. Análisis del riesgo.

Página 62

3.5.1.6.4.- F.4. Consumo responsable.

3.5.1.6.5.- F.5. Cuidado del entorno.

## 3.5.2.- Criterios de evaluación.

3.5.2.1.- Competencia específica 1.

3.5.2.2.- Competencia específica 2.

Página 63

3.5.2.3.- Competencia específica 3.

3.5.2.4.- Competencia específica 4.

Página 64

3.5.2.5.- Competencia específica 5.

## 3.6.- 4º E.S.O. -/- 4º Diversificación

Página 65

### 3.6.1.- Saberes básicos.

#### 3.6.1.1.- Bloque A

**Vida activa y saludable**

3.6.1.1.1.- A.1. Salud física.

3.6.1.1.2.- A.2. Salud social.

Página 66

3.6.1.1.3.- A.3. Salud mental.

#### 3.6.1.2.- Bloque B

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

Página 67

3.6.1.2.1.- B.1. Elección de la práctica física.

3.6.1.2.2.- B.2. Preparación de la actividad motriz.

3.6.1.2.3.- B.3. Higiene.

3.6.1.2.4.- B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motrices.

3.6.1.2.5.- B.5. Protección de accidentes en prácticas motrices.

Página 68

3.6.1.2.6.- B.6. Actuaciones básicas ante accidentes.

#### 3.6.1.3.- Bloque C

**Resolución de problemas en situaciones motrices.**

Página 69

3.6.1.3.1.- C.1. Toma de decisiones.

3.6.1.3.2.- C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de

práctica.	Página 70
3.6.1.3.3.- C.3. Capacidades condicionales.	
3.6.1.3.4.- C.4. Habilidades motrices específicas.	
3.6.1.3.5.- C.5. Creatividad motriz.	Página 71
3.6.1.3.6.- C.6. Espacios deportivos.	
<b>3.6.1.4.- Bloque D</b>	
<b>Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b>	
3.6.1.4.1.- D.1. Gestión emocional.	
3.6.1.4.2.- D.2. Habilidades sociales.	
3.6.1.4.3.- D.3. Respeto a las normas.	Página 72
3.6.1.4.4.- D.4. Convivencia.	
<b>3.6.1.5.- Bloque E</b>	
<b>Manifestaciones de la cultura motriz.</b>	
3.6.1.5.1.- E.1. Cultura motriz.	
3.6.1.5.2.- E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.	Página 73
3.6.1.5.3.- E.3. Actividades rítmico-musicales.	
3.6.1.5.4.- E.4. Deporte y perspectivas de género.	
3.6.1.5.5.- E.5. Influencia del deporte.	Página 74
<b>3.6.1.6.- Bloque F</b>	
<b>Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</b>	
3.6.1.6.1.- F.1. Normas de uso.	
3.6.1.6.2.- F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.	
3.6.1.6.3.- F.3. Análisis del riesgo.	Página 75
3.6.1.6.4.- F.4. Consumo responsable.	
3.6.1.6.5.- F.5. Cuidado del entorno.	
<b>3.6.2.- Criterios de evaluación.</b>	
3.6.2.1.- Competencia específica 1.	
3.6.2.2.- Competencia específica 2.	Página 76
3.6.2.3.- Competencia específica 3.	Página 77
3.6.2.4.- Competencia específica 4.	Página 78
3.6.2.5.- Competencia específica 5.	Página 79
<b>3.7.- Situaciones de aprendizaje.</b>	
3.7.1.- Esquema base.	Página 81
3.7.2.- Secuenciación temporalizada.	Página 83
<b>4.- Educación Física, 1º de Bachillerato.</b>	Página 85
4.1.- Contenidos didácticos.	
4.2.- Competencias específicas	Página 86
4.2.1.- Conexiones entre competencias.	Página 90
4.2.1.1.- Relaciones entre las competencias específicas propias.	
4.2.1.2.- Relaciones de las competencias específicas propias con las competencias específicas de otras materias.	Página 91
4.2.1.3.- Relaciones de las competencias específicas propias con las competencias clave.	

<b>4.3.- Saberes básicos</b>	Página 93
<b>4.3.1.- Bloque A</b>	Página 95
<i>Vida activa y saludable</i>	
4.3.1.1.- A.1. <i>Salud física.</i>	
4.3.1.2.- A.2. <i>Salud social.</i>	Página 96
4.3.1.3.- A.3. <i>Salud mental.</i>	Página 97
<b>4.3.2.- Bloque B</b>	
<i>Organización y gestión de la actividad física.</i>	
4.3.2.1.- B.1. <i>Elección de práctica.</i>	
4.3.2.2.- B.2. <i>Preparación de la práctica.</i>	Página 98
4.3.2.3.- B.3. <i>Planificación y autorregulación de proyectos motores.</i>	
4.3.2.4.- B.4. <i>Gestión de la seguridad.</i>	
4.3.2.5.- B.5. <i>Actuaciones ante accidentes.</i>	
<b>4.3.3.- Bloque C</b>	
<i>Resolución de problemas en situaciones motrices.</i>	
4.3.3.1.- C.1. <i>Toma de decisiones.</i>	Página 99
4.3.3.2.- C.2. <i>Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</i>	Página 100
4.3.3.3.- C.3. <i>Capacidades condicionales.</i>	
4.3.3.4.- C.4. <i>Capacidades coordinativas.</i>	
4.3.3.5.- C.5. <i>Creatividad motriz.</i>	Página 101
<b>4.3.4.- Bloque D</b>	
<i>Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</i>	
4.3.4.1.- D.1. <i>Gestión emocional.</i>	
4.3.4.2.- D.2. <i>Habilidades sociales y convivencia.</i>	
<b>4.3.5.- Bloque E</b>	
<i>Manifestaciones de la cultura motriz.</i>	
4.3.5.1.- E.1. <i>Cultura motriz.</i>	Página 102
4.3.5.2.- E.2. <i>Usos comunicativos de la corporalidad.</i>	
4.3.5.3.- E.3. <i>Actividades rítmico-musicales.</i>	Página 103
4.3.5.4.- E.4. <i>Deporte y perspectivas de género.</i>	
4.3.5.5.- E.5. <i>Influencia del deporte.</i>	
<b>4.3.6.- Bloque F</b>	
<i>Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</i>	
4.3.6.1.- F.1. <i>Normas de uso y gestión de espacios.</i>	Página 104
4.3.6.2.- F.2. <i>Nuevos espacios y prácticas deportivas.</i>	
4.3.6.3.- F.3. <i>Análisis del riesgo.</i>	
4.3.6.4.- F.4. <i>Consumo responsable.</i>	Página 105
4.3.6.5.- F.5. <i>Cuidado del entorno.</i>	
<b>4.4.- Criterios de evaluación.</b>	
4.4.1.- <i>Competencia específica 1.</i>	
4.4.2.- <i>Competencia específica 2.</i>	Página 106
4.4.3.- <i>Competencia específica 3.</i>	
4.4.4.- <i>Competencia específica 4.</i>	Página 107

4.4.5. - Competencia específica 5.	Página 108
4.5. - Situaciones de aprendizaje.	Página 109
4.5.1. - Esquema base.	Página 111
4.5.2. - Secuenciación temporalizada.	Página 112
<b>5. - Actividad Física y Salud, 2º de Bachillerato.</b>	
5.1. - Objetivos didácticos.	Página 115
5.2. - Competencias específicas	Página 116
5.2.1. - Conexiones entre competencias.	Página 121
5.2.1.1. - Relaciones entre las competencias específicas propias.	
5.2.1.2. - Relaciones de las competencias específicas propias con las competencias específicas de otras materias.	Página 122
5.2.1.3. - Relaciones de las competencias específicas propias con las competencias clave.	Página 123
5.3. - Saberes básicos	Página 126
5.3.1. - Bloque A	
Actividad física y salud.	
5.3.1.1. - A.1. Salud física.	Página 127
5.3.1.2. - A.2. Salud social.	
5.3.1.3. - A.3. Salud mental.	Página 128
5.3.2. - Bloque B	
Organización y gestión de la actividad física.	
5.3.2.1. - B.1. Salidas profesionales.	Página 129
5.3.2.2. - B.2. Marco organizativo y asociativo.	
5.3.2.3. - B.3. Planificación y desarrollo de proyectos.	
5.3.2.4. - B.4. Gestión y prevención de la seguridad.	Página 130
5.3.2.5. - B.5. Actuaciones ante accidentes.	Página 131
5.3.3. - Bloque C	
Lógica y control de las situaciones motrices.	
5.3.3.1. - C.1. Toma de decisiones.	
5.3.3.2. - C.2. Capacidades perceptivo-motrices.	Página 132
5.3.3.3. - C.3. Capacidades condicionales.	
5.3.3.4. - C.4. Capacidades coordinativas.	Página 133
5.3.3.5. - C.5. Gestión de situaciones motrices.	
5.3.4. - Bloque D	
Salud emocional e interacción social.	
5.3.4.1. - D.1. Gestión emocional.	Página 134
5.3.4.2. - D.2. Habilidades sociales y convivencia.	
5.3.5. - Bloque E	
Producciones y representaciones de la cultura motriz.	Página 135

5.3.5.1. - E.1. Manifestaciones artístico-expresivas y cultura motriz.	
5.3.6. - Bloque F	
Proyección social y comunitaria de la actividad física.	Página 136
5.3.6.1. - F.1. Espacios y posibilidades de práctica.	
5.3.6.2. - F.2. Normas de uso y gestión de espacios.	
5.3.6.3. - F.3. Consumo responsable.	Página 137
5.3.6.4. - F.4. Cuidado del entorno.	
5.4. - Criterios de evaluación.	
5.4.1. - Competencia específica 1.	Página 138
5.4.2. - Competencia específica 2.	Página 139
5.4.3. - Competencia específica 3.	Página 140
5.4.4. - Competencia específica 4.	Página 141
5.4.5. - Competencia específica 5.	
5.4.6. - Competencia específica 6.	Página 142
5.4.7. - Competencia específica 7.	Página 143
5.5. - Situaciones de aprendizaje.	
5.5.1. - Esquema base.	Página 146
5.5.2. - Secuenciación temporalizada.	Página 148
<b>6. - Elementos generales.</b>	Página 150
6.1. - Organización, secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo.	
6.2. - Contribución de la materia al logro de las competencias clave.	Página 152
6.3. - Procedimientos e instrumentos de evaluación.	Página 154
6.4. - Criterios de calificación.	Página 157
6.5. - Metodología. Enfoques metodológicos adecuados a los contextos digitales.	Página 160
6.6. - Recursos didácticos y materiales curriculares.	Página 161
6.7. - Medidas de refuerzo y atención a la diversidad del alumnado.	Página 162
6.8. - Programas de recuperación y apoyo.	Página 163
6.9. - Actividades complementarias y extraescolares.	Página 164
6.10. - Evaluación, seguimiento y propuestas de mejora.	Página 165
<b>7. - Igualdad de género.</b>	Página 167
7.1. - Actividades físico-deportivas mixtas.	Página 168

## 7.2.- Presencia de la mujer en las Federaciones Deportivas Extremeñas y Nacionales.

Página 169

## 7.3.- Nuestras deportistas federadas.

### EDUCAR

Educación es lo mismo  
que poner un motor a una barca...  
Hay que medir, pensar, equilibrar...  
y poner todo en marcha.

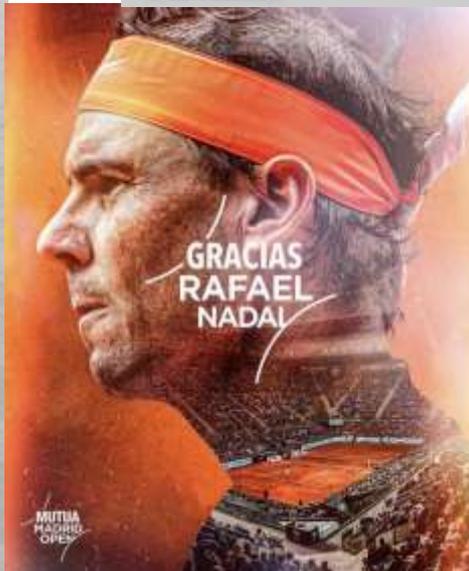
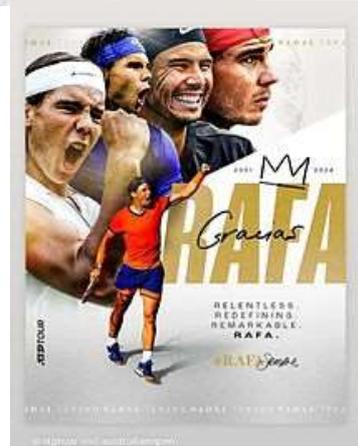
Pero para eso,  
uno tiene que llevar en el alma  
un poco de marino...  
un poco de pirata...  
un poco de poeta...  
y un kilo y medio de paciencia  
concentrada.

Pero es consolador soñar,  
mientras uno trabaja,  
que ese barco, ese niño,  
irá muy lejos por el agua.

Soñar que ese navío  
llevará nuestra carga de palabras  
hacia puertos distantes, hacia islas  
lejanas.

Soñar que, cuando un día  
esté durmiendo nuestra propia barca,  
en barcos nuevos seguirá  
nuestra bandera enarbolada.

GABRIEL CELAYA



# 1.

## **Introducción.**

Para la elaboración de la actual programación didáctica hemos seguido las pautas marcadas en la formación inicial al comienzo de los cursos anteriores, 2022-2023 y 2023-2024, facilitada por la Consejería de Educación para la adecuación de la diferente documentación a presentar bajo el paraguas de la nueva ley educativa conocida abreviadamente como LOMLOE, en la que se nos han proporcionado unas orientaciones que facilitan el desarrollo del contenido básico que debe aparecer en cada uno de los apartados que deben contener, concretando el marco global contenido en el currículo oficial establecido, con el fin último de favorecer el logro de los objetivos propuestos y el desarrollo de las competencias clave.

Como marcan los nuevos decretos con el desarrollo programático de los diferentes elementos del currículum de nuestra materia, Educación Física, buscaremos facilitar el desarrollo educativo completo de los alumnos, garantizando su formación integral, contribuyendo al pleno desarrollo de su personalidad y preparándolos para el ejercicio pleno de los derechos humanos, de una ciudadanía activa y democrática en la sociedad actual.

Los miembros de este Departamento de Educación Física adaptaremos el marco global de esta programación didáctica, a través de las programaciones de aula, a las características concretas de cada grupo de alumnos y a las peculiaridades específicas de cada caso particular, realizando esta adaptación mediante el diseño e implementación de actividades y tareas de enseñanza aprendizaje propias de cada situación de aprendizaje a desarrollar.

### 1.1.

#### **Normativa estatal.**

Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación

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.

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

Orden de 29 de febrero de 1996, por la que se modifican la Orden de 29 de junio de 1994, por la que se aprueban las instrucciones que regulan la organización y funcionamiento de las Escuelas de Educación Infantil y Colegios de Educación primaria y de los Institutos de Educación Secundaria

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Real Decreto 242/2009, de 27 de febrero, por el que se establecen convalidaciones entre las enseñanzas profesionales de Música y Danza y la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, así como los efectos que sobre la materia de Educación Física deben tener la condición de deportista de alto nivel o alto rendimiento y las Enseñanzas Profesionales de Danza.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, por la que se modificaba la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional.

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

Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

Real Decreto 14/2023, de 17 de enero, por el que se modifica el Real Decreto 242/2009, de 27 de febrero, por el que se establecen convalidaciones entre las enseñanzas profesionales de Música y Danza y la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, así como los efectos que sobre la materia de Educación Física deben tener la condición de deportista de alto nivel o alto rendimiento y las Enseñanzas Profesionales de Danza.

## 1.2.

### Normativa autonómica.

Instrucciones de la Dirección General de Política Educativa de 27 de junio de 2006, por la que se concretan las normas de carácter general a las que deben adecuar su organización y funcionamiento los Institutos de Educación Secundaria y los Institutos de Educación Secundaria Obligatoria de Extremadura.

Ley 4/2011, de 7 de marzo, de Educación de Extremadura.

Decreto 228/2014, de 14 de octubre, por el que se regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

Decreto 98/2016, de 5 de julio, por el que se establece el ordenamiento y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Decreto 112/2018, de 17 de julio, por el que se modifica el Decreto 98/2016, de 5 de julio, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Corrección de errores del Decreto 112/2018, de 17 de julio, por el que se modifica el Decreto 98/2016, de 5 de julio, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Orden de 3 de junio de 2020. Evaluación objetiva del alumnado.

Orden de 3 de junio de 2020 por la que se regula el derecho del alumnado a una evaluación objetiva y se establece el procedimiento de revisión y reclamación de las calificaciones y de las decisiones de promoción, certificación u obtención del título correspondiente.

Plan para la Igual de Género en el ámbito educativo de Extremadura (2020/2024).

Instrucción nº 4/2021 de la Dirección General de Innovación e Inclusión Educativa, para la elaboración e implantación del Plan de Igualdad de Género en los centros educativos no universitarios sostenidos con fondos públicos de Extremadura.

Decreto 14/2022, de 18 de febrero, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional en la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Decreto 109/2022, de 22 de agosto, por el que se establecen la ordenación y el currículo del Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Decreto 110/2022, de 22 de agosto, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Orden de 9 de diciembre de 2022, por la que se regula la evaluación del alumnado en la Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Orden de 24 de marzo de 2023, por la que se regulan los programas de diversificación curricular en los centros docentes que imparten Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Decreto 242/2023, de 12 de septiembre, por el que se modifica el Decreto 110/2022, de 22 de agosto, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Decreto 243/2023, de 12 de septiembre, por el que se modifica el Decreto 109/2022, de 22 de agosto, por el que se establecen la ordenación y el currículo del Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Resolución de 30 de mayo de 2024, de la Secretaría General de Educación y Formación Profesional, por la que se aprueba el calendario escolar para el curso 2024/2025.

Instrucción nº 14/2024, de 26 de junio, de la Secretaría General de Educación y Formación Profesional, por la que se unifican las actuaciones correspondientes al inicio y desarrollo del curso escolar 2024/2025 en los centros docentes no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Extremadura que imparten enseñanzas de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Especial, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional o Enseñanzas de Régimen Especial.

ORDEN de 29 de agosto de 2024, por la que se regula el régimen de permisos del personal docente que imparte las enseñanzas reguladas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en el ámbito de gestión de la Consejería competente en materia de educación de la Junta de Extremadura.



I. E. S. "ENRIQUE DÍEZ-CANEDO"		CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
1.1. Conocer, respetar y valorar los hábitos de higiene personal y la actividad física, así como el respeto por el medio ambiente y el uso responsable de los recursos.			
1.2. Conocer y comprender los principios de la actividad física y el deporte, así como su importancia para la salud y el bienestar personal y social.			
1.3. Desarrollar habilidades físicas y motoras básicas y específicas de las diferentes disciplinas deportivas.			
1.4. Aplicar los conocimientos adquiridos en situaciones reales de actividad física y deportiva.			
1.5. Desarrollar actitudes de respeto, cooperación y solidaridad con los compañeros y compañeras.			
1.6. Desarrollar actitudes de respeto, cooperación y solidaridad con los compañeros y compañeras.			
1.7. Desarrollar actitudes de respeto, cooperación y solidaridad con los compañeros y compañeras.			
1.8. Desarrollar actitudes de respeto, cooperación y solidaridad con los compañeros y compañeras.			
1.9. Desarrollar actitudes de respeto, cooperación y solidaridad con los compañeros y compañeras.			
1.10. Desarrollar actitudes de respeto, cooperación y solidaridad con los compañeros y compañeras.			

## 2.

### **Aspectos generales.**

Consideramos que la Educación Física es algo más que venir a clase con ropa deportiva y jugar con algún material deportivo, va más allá; desde nuestro ámbito pretendemos desarrollar la autonomía y responsabilidad del alumno en toda su amplitud personal, partiendo de una concepción de la educación del y por el movimiento a través de la vivencia personal de un amplio espectro de experiencias motrices.

#### 2.1.

#### **Departamento.**

El Departamento de Educación Física del I.E.S. "Enrique Díez-Canedo" es pluripersonal, habiéndose nombrado el jefe de este por parte de la directora en el primer claustro del comienzo de su mandato, asumiendo nuevamente este curso, como ya sucediera en el anterior, la figura de Referente de Salud del centro Manuel Nieto Ramón, a propuesta de la directora, habiéndosele asignado al mismo la "cotutoría" conjunta de cuarto de ESO con el segundo curso de Diversificación, según lo establece la nueva normativa que entró en vigor el pasado curso.

En ambos casos, los dos miembros del Departamento, Francisco Gómez Valenzuela y Manuel Nieto Ramón, se acogen este curso a la normativa que permite la reducción lectiva semanal de dos horas para el profesorado con 55 años cumplidos antes del comienzo de las actividades lectivas del curso actual, publicada justo el último viernes de agosto.

#### 2.2.

#### **Composición del departamento.**

Durante el presente curso académico, como ya hemos anticipado en el anterior apartado, el Departamento de Educación Física del I.E.S. "Enrique Díez-Canedo" de Puebla de la Calzada, estará compuesto por dos miembros, Francisco Gómez Valenzuela y Manuel Nieto Ramón.

En la carga y reparto horario que nos aportó jefatura de estudios en el claustro inicial del curso, se asignaba la jefatura del departamento a Manuel Nieto Ramón, quien asumirá las funciones pertinentes.

En el reparto horario, dado que ninguno de los dos miembros mostraba preferencia alguna, se procedió a un reparto por niveles completos a petición de Manuel Nieto Ramón, quien al tener que asumir la tutoría y docencia de cuarto, impartirá clases a ese nivel y completaría con primero de Secundaria con lo cual quedaba perfecta la distribución total horaria, aunque para ello el equipo directivo ha unido a ambos grupos de primero de bachillerato en uno solo para nuestra materia dado el escaso número de alumnos de los mismos.

### 2.3.

### *Materias que se imparten.*

Quedan distribuidas las materias impartidas durante este curso con el siguiente reparto del profesorado del departamento:

#### Francisco Gómez Valenzuela

3 grupos de Educación Física de 2º de E.S.O.

2º eso A

2º eso B

2º eso C

2 grupos de Educación Física de 3º de E.S.O. y 3º de Diversificación

3º eso A

3º eso B+Div (-1 alumna)

1 grupo de Educación Física de 1º de Bachillerato

1º bachillerato A + 1º bachillerato B

1 grupo de Actividad Física y Salud de 2º de Bachillerato

2º bachillerato A+B

#### Manuel Nieto Ramón

3 grupos de Educación Física de 1º de E.S.O.

1º eso A

1º eso B

1º eso C

3 grupos de Educación Física de 4º de E.S.O. y 4º de Diversificación + 3º de

Diversificación (1 alumna)

4º eso A

4º eso B

4º eso C+Div+3º Div (1 alumna)

1 tutoría lectiva de un grupo de 4º de ESO y 4º de Diversificación

4º eso C+Div

## 2.4.

### Calendario de reuniones.

Se nos ha asignado como hora de reunión del departamento, la quinta sesión de los lunes, de 12:30 a 13:25.

No obstante y dada la cuasi permanente cohabitación en el mismo espacio educativo con diferentes grupos, son continuos los intercambios de reflexiones en torno a nuestro departamento, sobre contenidos, materiales, instalaciones, criterios, etc. , que solemos anotar cuando surgen para no olvidarlas y poder así tratarlas con más calma y atención en la hora de reunión de departamento.

## 2.5.

### Decisiones didácticas y metodológicas.

Como acabamos de reflejar, dada la coincidencia horaria de los dos miembros del departamento durante su labor docente en el mismo espacio físico, las reflexiones y decisiones conjuntas son tan reiteradas que nos permiten incluirlas en los distintos apartados de la programación, si bien las que se produjesen a lo largo de este curso sí que las iremos concretando y reflejando por separado en las actas de las diferentes reuniones del departamento.

Aprovechando esta simultaneidad docente procuraremos ir puliendo y dándole forma a la presente programación para ir adecuándola y adaptándola a la nueva normativa educativa, apoyada en el devenir diario de la aplicación práctica, al menos en su intento, de los nuevos procesos y retos que nos marca la LOMLOE.



### 3.

## Educación Física, Educación Secundaria Obligatoria.

### 3.1.

### Objetivos didácticos.

La Educación Física dentro de esta etapa de la Educación Secundaria Obligatoria, como parte integrante de la misma en el proceso de logro de objetivos y adquisición de competencias, a través de situaciones específicas de aprendizaje, tiene como finalidad la adquisición por parte de nuestro alumnado de los elementos básicos de la cultura en su aspecto motor, tratando de desarrollar primero y consolidar después hábitos de vida saludables, que permanezcan en sus rutinas diarias más allá del periodo de escolarización.

Así, nuestra materia, tendrá como eje central el objetivo k de entre los conformados para el conjunto de la Enseñanza Secundaria Obligatoria con los que se pretende contribuir a desarrollar entre nuestros alumnos las capacidades que les permitan:

*"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 y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora".*

Los aprendizajes adquiridos en las situaciones significativas y relevantes que la educación física escolar le plantea a nuestro alumnado en esta etapa les permitirá activar procesos para responder a los desafíos futuros que deberán hacer frente a lo largo de su vida, permitiéndoles desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal

y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.

La meta entonces no será la mera adquisición de contenidos, sino aprender a utilizarlos para solucionar necesidades presentes en la realidad personal, por ello, lo importante no es la meta en sí, lo relevante será cada paso que nuestros alumnos den en el camino de su propio e individual proceso de aprendizaje dentro del colectivo al que pertenecen y al que han de integrarse socialmente.

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria ha de pretender conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motriz, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos decisionales que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

La Educación Física que pretende desarrollar la presente normativa, ha de ser más competencial, actual y alineada con las necesidades de la ciudadanía del siglo XXI.

## 3.2.

### Competencias específicas.

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, haciendo un uso saludable de su tiempo libre y mejorando su calidad de vida.

<b>Perfil de logro</b>	
<b>2º E.S.O.</b>	<i>Al finalizar segundo de la ESO, el alumnado será capaz de valorar la situación personal de partida atendiendo a las recomendaciones de hábitos de actividad física, alimentación saludable, higiene postural y otros comportamientos que inciden en la salud y la convivencia. Así mismo, el alumnado presentará autonomía en tareas sencillas de autogestión y autorregulación en actividades</i>

	<p>físicas, corrección postural y desarrollo de las capacidades físicas básicas. Esto le permitirá desarrollar propuestas personales de aplicación en situaciones reales, entendiendo las carencias iniciales de sus hábitos de vida para proponer cómo mejorarlos. De esta forma analizará sus propias necesidades y posibilidades y los aspectos negativos de su contexto que pueden influirlos. Además, mostrará la capacidad de actuar siguiendo las pautas básicas de primeros auxilios en situaciones prácticas y reflexionará sobre cómo pueden evitarse situaciones de riesgo relacionadas con su vida diaria o con las propuestas personales de gestión de actividad física.</p>
<p>4° E.S.O.</p>	<p>Al terminar cuarto de la ESO, el alumnado será capaz de planificar la práctica motriz en relación a la salud a corto y medio plazo, siguiendo los principios de entrenamiento y valorando indicadores fisiológicos a nivel individual. Estos le permitirán personalizar y concretar mejor la actividad física autoorganizada, en función de las fases de la misma y en diferentes contextos según sus intereses. Además, profundizará en prácticas y conceptos de técnicas y métodos de entrenamiento, mejora de la condición física, nutrición y ayudas ergogénicas, prevención y técnicas de primeros auxilios e impacto multisistémico de la actividad física, entre otros. Gracias a dichos aspectos, el alumnado será capaz de reflexionar y comparar con mayor profundidad y coherencia la información disponible, tanto adecuada como inadecuada o falsa que rodea a las diferentes expresiones motrices en la sociedad actual.</p>

2.- **Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

<b>Perfil de logro</b>	
<p>2° E.S.O.</p>	<p>Al concluir segundo de ESO, el alumnado será capaz de participar, tomar decisiones, comprender y evaluar el comportamiento estratégico en base al desarrollo de los aspectos comunes de las diferentes manifestaciones deportivas, físicas y expresivas. Además, habrá desarrollado conocimientos declarativos,</p>

	<p>procedimentales y actitudinales individuales, generados a partir de situaciones prácticas que supongan un reto consciente a problemas técnicos, tácticos y físicos afines entre los diferentes grupos de deportes y manifestaciones motrices. Así mismo, manifestará su capacidad de adaptar las habilidades motrices específicas que integren diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales. Por último, mostrará comportamiento estratégico tanto individual como grupal en situaciones de competición bajo el prisma del juego limpio y el respeto al rival.</p>
<p>4º E.S.O.</p>	<p>Al acabar cuarto de ESO, el alumnado mostrará una mayor autonomía al gestionar diferentes prácticas físicas, deportivas y expresivas. En este sentido, el uso de herramientas digitales favorecerá esa gestión desde un uso racional, responsable y respetuoso. El alumnado será capaz de buscar, organizar, comprender, delimitar y coordinar las mejores alternativas en la toma de decisiones ante los diferentes problemas y retos, en función de todos los elementos del juego. Esto se puede concretar desde la práctica y evaluación del rendimiento individual y de grupo, antes, durante y después. En este sentido, que el alumnado afiance la autogestión supondrá que será capaz de buscar soluciones de aprendizaje, proponer alternativas a los problemas individuales o grupales y diseñar retos que se ajusten a las necesidades del contexto y el individuo. En la misma línea, las actuaciones desarrolladas posibilitarán los conocimientos y las capacidades necesarias para que el alumnado sea capaz de organizar y dirigir un equipo de trabajo, ofreciendo una visión más ajustada y real del aprendizaje, el entrenamiento, la competición y las relaciones sociales de las diferentes perspectivas de práctica al final de esta etapa.</p>

**3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias** culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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.

<b>Perfil de logro</b>	
<b>2° E.S.O.</b>	<i>Al finalizar segundo de ESO, el alumnado deberá conocer su nivel inicial y valorar su proceso de aprendizaje. Para ello, será capaz de cooperar y colaborar en la práctica deportiva mostrando un uso progresivo de las distintas capacidades y habilidades requeridas, estableciendo las estrategias necesarias para el desarrollo de las mismas. Es imprescindible el conocimiento de las reglas de juego básicas, rechazando conductas contrarias tanto en la convivencia dentro de la práctica físico-deportiva como en su vida cotidiana.</i>
<b>4° E.S.O.</b>	<i>Posteriormente, al terminar cuarto de ESO, el alumnado será capaz de implicarse de forma activa en aquellas situaciones motrices que conlleven practicar y participar de forma responsable a nivel individual y grupal en la toma de decisiones. Esto le permitirá mostrar el desarrollo y la planificación de sistemas de entrenamiento que provocarán las adaptaciones físicas y motrices necesarias para la mejora de las capacidades y mecanismos coordinativos, espaciales y temporales a través de la resolución de retos o problemas motrices de mayor complejidad en situaciones individuales y colectivas de persecución, interacción con el uso de un móvil y de contacto dentro de contextos de oposición, colaboración y colaboración-oposición. El alumnado cooperará y colaborará en la práctica deportiva con una mayor implicación, siendo capaz de asumir la asignación de los distintos papeles, así como la gestión de forma óptima del tiempo de práctica motriz para incorporarlos en su tiempo libre y de ocio como hábitos de vida saludable. Por otro lado, será capaz de hacer una adecuada gestión emocional del fracaso, poniendo de manifiesto su capacidad de superación y capacidades volitivas, desarrollando estrategias de negociación y mediación que permitan relacionarse y entenderse con el resto de participantes en las prácticas deportivas realizadas.</i>

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

<b>Perfil de logro</b>	
<b>2º E.S.O.</b>	<p><i>Al concluir segundo de ESO, el alumnado será capaz de gestionar su 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. Por otra parte, utilizará intencionadamente, con progresiva autonomía, el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas básicas. Partirá de sus propias emociones y sentimientos, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical. Así mismo, el alumnado conocerá la importancia de la educación emocional en la sociedad, valorando su importancia como herramienta de crecimiento personal. Además, será capaz de analizar objetivamente las diferentes actividades motrices y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, desde un punto de vista crítico, evitando los posibles estereotipos de género o capacidades vinculadas a dichas manifestaciones y detectando aspectos positivos y negativos del deporte como fenómeno de masas.</i></p>
<b>4º E.S.O.</b>	<p><i>Al acabar cuarto de ESO, el alumnado será capaz de conseguir 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 diversas técnicas expresivas específicas. Además, ayudará a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad a través de la organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. En cuanto a la educación emocional, el alumnado reconocerá cuáles son los aspectos de las actividades artístico-expresivas que contribuyen a su mejora, fomentando las mismas y haciendo un análisis crítico de los aspectos de comunicación no verbal que se dan en las redes sociales y los medios de comunicación. El alumnado mostrará una actitud comprometida y consciente acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que continúan produciéndose en algunos contextos, identificará los factores que contribuyen a su mantenimiento para eliminarlos y ayudará a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. Así mismo, el alumnado será capaz de identificar y contextualizar la influencia del deporte en las</i></p>

	<i>sociedades actuales como seña de identidad cultural, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, así como será capaz de detectar las diferencias de acceso al deporte por cuestiones de género, país, cultura o cualquier otra condición o circunstancias.</i>
--	---

**5.- Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno** natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.

<b>Perfil de logro</b>	
<b>2º E.S.O.</b>	<i>Al finalizar segundo de ESO, el alumnado practicará y participará en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres, acuáticos o aéreos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas actividades puedan producir, cuidando el entorno próximo y siendo conscientes de su huella ecológica. En este sentido, será capaz de analizar el riesgo existente en las prácticas físico-deportivas en el medio natural, las medidas de seguridad en estas actividades y su impacto en el medio natural. Con el fin de aumentar la variedad y oferta de entornos de práctica física, el alumnado descubrirá nuevos espacios y prácticas deportivas partiendo desde lo más cercano, conquistando y utilizando espacios urbanos y naturales a través de la motricidad (parkour, skate, senderismo, orientación, rocódromos u otras manifestaciones similares) respetando las normas viales en sus desplazamientos, así como las normas internas de las diferentes prácticas motrices, los espacios y el entorno donde se desarrollan. Una vez establecido el punto de partida, de forma paralela, el alumnado realizará actuaciones encaminadas a establecer las bases para una educación en el consumo responsable, comenzando con la reducción, reutilización y reciclaje de materiales. En estas actuaciones, el alumnado tendrá como norma principal minimizar el impacto de la práctica motriz en el entorno a partir de acciones como la autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</i>
<b>4º E.S.O.</b>	<i>Al concluir cuarto de ESO, el alumnado será capaz de realizar un análisis de las prácticas en el medio natural, partiendo de las</i>

<p><i>medidas individuales de seguridad. Practicará y participará en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres, acuáticos o aéreos, disfrutando del entorno de manera sostenible y minimizando el impacto ambiental que estas actividades puedan producir. El alumnado incluirá entre sus habilidades el diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano como un nivel más complejo de acercamiento a estas prácticas. En cuanto a las medidas de seguridad, el alumnado será capaz de gestionar adecuadamente el riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano implementando la atención a las medidas colectivas. Se ampliará el descubrimiento de nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y naturales (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, espacios de acampada, ríos y pantanos, cuevas, barrancos, media montaña o similares) respetando las normas internas de estas prácticas y sus pautas de organización y gestión. Todo ello, desde la visión de un consumo responsable, uso cívico y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física, cuidando todos estos entornos urbanos y naturales durante dichas prácticas.</i></p>
---

Llegado este punto, y dado el amplio párrafo que define y describe cada una de las competencias específicas, hemos querido reflejarlas de forma simplificada en los siguientes términos:

**CE1**

Adoptar un estilo de vida activo y saludable.

**CE2**

Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, las capacidades físicas, las habilidades y destrezas.

**CE3**

Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias.

**CE4**

Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz.

**CE5**

Practicar actividades físico-deportivas en el entorno.

**3.2.1.****Conexiones entre competencias.**

**3.2.1.1.****Relaciones entre las competencias específicas propias.**

Analizando pormenorizadamente las cinco competencias específicas de nuestra materia, con el fin último de contribuir al desarrollo de los retos planteados para el siglo XXI y con el objetivo claro para nuestro alumnado que no es otro que el de adoptar un estilo de vida sano a través de la práctica física, observamos no solo una estrecha conexión entre ellas, donde la competencia específica 1 sirve de nexo común a las otras cuatro, sino que cada una de ellas apuntalan esta meta desde sus diferentes componentes.

Así destacamos la conexión directa de la CE1 con las otras cuatro, CE2, CE3, CE4 y CE5, junto con la remarcada correspondencia de la CE2 con la CE3, además de la doble relación entre la CE3 con la CE4 y la CE5, pudiendo además resaltar las triples interdependencias y enlaces, por un lado, de la CE1 con la CE2 y la CE5, y por otra parte, de la CE2 con la CE4 y la CE5.

Reflejamos a continuación de forma más gráfica todos estos nexos que acabamos de señalar entre las competencias específicas de nuestra materia.

<b>Educación Física</b>	<b>CE1</b>	<b>CE2</b>	<b>CE3</b>	<b>CE4</b>	<b>CE5</b>
<b>CE1</b>					
<b>CE2</b>					
<b>CE3</b>					
<b>CE4</b>					
<b>CE5</b>					

**3.2.1.2.****Relaciones de las competencias específicas propias con las competencias específicas de otras materias.**

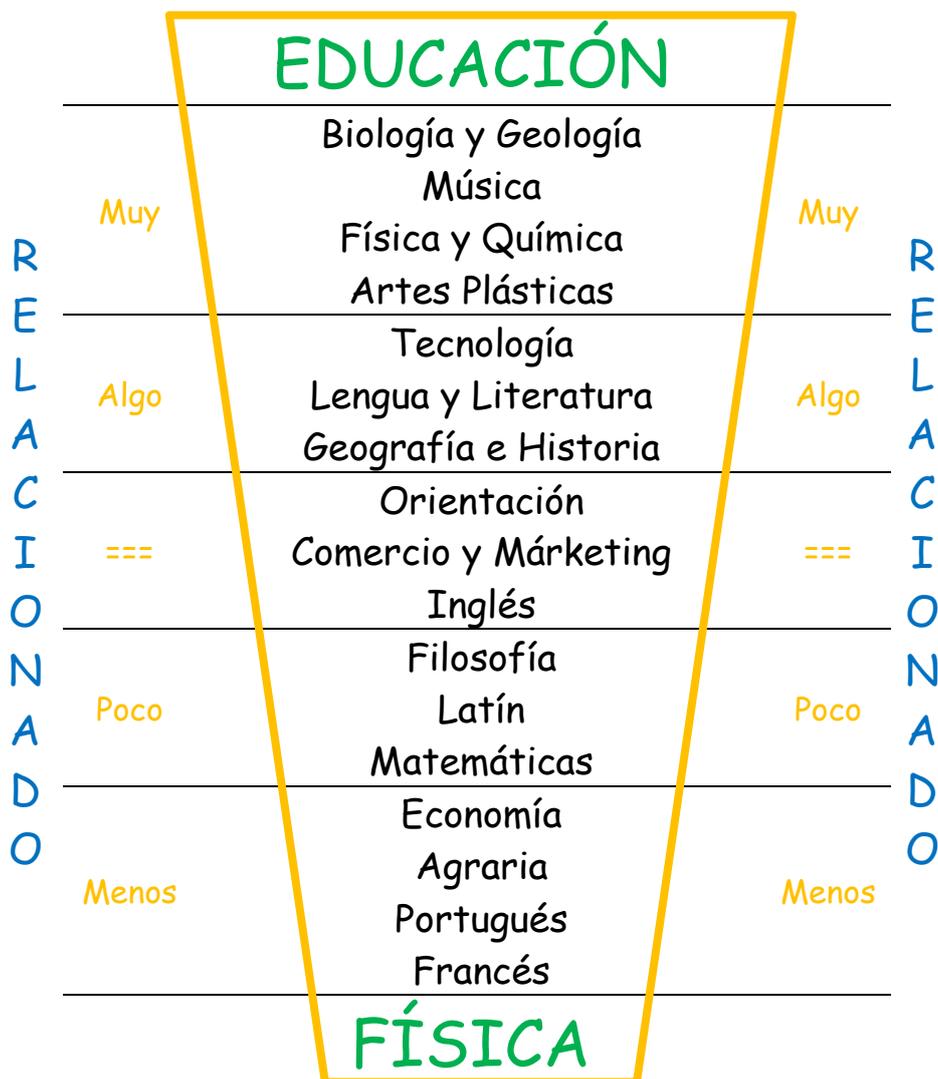
Revisadas las competencias específicas de las diferentes materias que conforman el currículum de esta etapa académica, estableciendo las interrelaciones que encontramos entre ellas y las propias de nuestra materia,

y dado que cada curso, incluido este, ponemos en marca proyectos de colaboración con diferentes departamentos didácticos y/o familias profesionales de nuestro centro, hemos querido añadir al esquema de correlaciones aquellos definidos y existentes en nuestra comunidad educativa para forjar esa percepción global de la enseñanza desde todos los ámbitos académicos.



Así, hemos establecido, aunque habría que matizar más detalladamente cada caso, cinco niveles de interconexión, que abarcarían un espectro perfectamente diferenciable en cuanto a correlación directa o inversa, este, iría desde el más cercano definido como MUY RELACIONADO, hasta el más alejado descrito como MENOS RELACIONADO, pasando, si seguimos la misma gradación de proximidad a distanciamiento, por ALGO RELACIONADO, RELACIONADO Y POCO RELACIONADO.

Gráfica y esquemáticamente quedaría representado por esta pirámide invertida que refleja los niveles de correlación:



### 3.2.1.3.

#### **Relaciones de las competencias específicas propias con las competencias clave.**

Desde la materia de Educación Física, las competencias específicas conectan, cada una en su medida, con las competencias clave a fin de conseguir que la contribución de la materia sea significativa en la construcción del proyecto vital, personal, profesional y social de cada individuo.

Las competencias clave del currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, a las que añadimos las correspondientes abreviaturas identificativas, son las siguientes:

- a) Competencia en comunicación lingüística.

CCL

b) Competencia plurilingüe.

**CP**

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

**CMCTI o STEM**

d) Competencia digital.

**CD**

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

**CPSAA**

f) Competencia ciudadana.

**CC**

g) Competencia emprendedora.

**CE**

h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

**CCEC**

Aunque con anterioridad ya menos reflejado el texto completo del referente de cada una de las cinco competencias específicas de Educación Física, vamos a permitirnos la libertad de simplificarlas para poder reflejarlas de forma más concisa y así, también junto a sus abreviaturas, poder establecer esquemáticamente las conexiones entre ambas, pudiendo de un sencillo golpe de vista obtener toda la relevancia de las interrelaciones que hemos establecido:

1) Adoptar un estilo de vida activo y saludable.

**CE1**

2) Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, las capacidades físicas.

**CE2**

3) Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias.

**CE3**

4) Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz.

**CE4**

5) Practicar actividades físico-deportivas en el entorno.

**CE5**

La tabla de conexiones entre las competencias específicas y las clave, quedaría según nuestro criterio, como reflejamos en el siguiente cuadro:

ESPECÍFICAS COMPETENCIAS CLAVE	CE1	CE2	CE3	CE4	CE5
<b>CCL</b>	✓		✓		
<b>CP</b>			✓	✓	
<b>STEM</b>	✓				✓
<b>CD</b>	✓	✓			
<b>CPSAA</b>	✓	✓	✓		
<b>CC</b>			✓	✓	✓
<b>CE</b>		✓			✓
<b>CCEC</b>			✓	✓	

En base al planteamiento conjunto de los diferentes departamentos de nuestro centro, convenimos en cifrar cuantitativamente esta contribución con los siguientes porcentajes, siguiendo los descriptores de cada Competencia Clave.

Descriptores	CE 1	CE 2	CE 3	CE 4	CE 5	
CCL	CCL3		CCL1 CCL5			12
CP						0
STEM	STEM2 STEM5	STEM1		STEM5	STEM5	20
CD	CD1				CD4	8
CPSAA	CPSAA2 CPSAA4 CPSAA5	CPSAA4 CPSAA5	CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5			32
CC			CC2 CC3	CC2 CC3	CC4	25
CE	CE3	CE3			CE1 CE3	26,66
CCEC				CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4		20
	23,52	11,76	20,58	20,58	14,70	%



Todo esto es sobre lo que aún estamos trabajando y debatiendo en el proceso global de centro de evaluación colegiada de nuestro alumnado, por lo que volviendo a nuestro esquema inicial, ponderadamente quedaría así:

ESPECÍFICAS COMPETENCIAS CLAVE	CE1	CE2	CE3	CE4	CE5
<b>CCL</b>	✓		✓		
<b>CP</b>					
<b>STEM</b>	✓	✓		✓	✓
<b>CD</b>	✓				✓
<b>CPSAA</b>	✓	✓	✓		
<b>CC</b>			✓	✓	✓
<b>CE</b>	✓	✓			✓
<b>CCEC</b>				✓	

### 3.3. 1º E.S.0

#### 3.3.1. Saberes básicos

##### 3.3.1.1. Bloque A. "Vida activa y saludable".

Aborda los tres componentes de la salud física, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

**3.3.1.1.1.**

**A.1. Salud física.**

A.1.1.1. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.

A.1.1.2. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.

A.1.1.3. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Puesta en práctica y diseño.

**3.3.1.1.2.**

**A.2. Salud social.**

A.2.1.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.

**3.3.1.1.3.**

**A.3. Salud mental.**

A.3.1.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.

A.3.1.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Propuestas prácticas.

**3.3.1.2.**

**Bloque B.**

**"Organización y gestión de la actividad física".**

Aborda cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

**3.3.1.2.1.**

**B.1. Elección de la práctica física.**

B.1.1.1. Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

**3.3.1.2.2.**

**B.2. Preparación de la actividad motriz.**

B.2.1.1. Uso responsable del material deportivo.

**3.3.1.2.3.**

**B.3. Higiene.**

B.3.1.1. Higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

**3.3.1.2.4.**

**B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motrices.**

B.4.1.1. Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

**3.3.1.2.5.**

**B.5. Protección de accidentes en prácticas motrices.**

B.5.1.1. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

**3.3.1.2.6.**

**B.6. Actuaciones básicas ante accidentes.**

B.6.1.1. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer).

B.6.1.2. Protocolo de aviso al 112. Pautas.

B.6.1.3. Actuaciones básicas antes los accidentes o lesiones más comunes en la vida diaria.

**3.3.1.3.**

**Bloque C.**

**"Resolución de problemas en situaciones motrices".**

Tiene un carácter transdisciplinar y aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos

saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

**3.3.1.3.1.**

***C.1. Toma de decisiones.***

C.1.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales y temporales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.

C.1.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción-tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.

**3.3.1.3.2.**

***C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.***

C.2.1.1. Integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

**3.3.1.3.3.**

***C.3. Capacidades condicionales.***

C.3.1.1. Desarrollo integral de las capacidades físicas básicas.

**3.3.1.3.4.**

***C.4. Habilidades motrices específicas.***

C.4.1.1. Desarrollo de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

**3.3.1.3.5.**

***C.5. Creatividad motriz.***

C.5.1.1. Resolución de retos y situaciones-problema de forma eficaz y original, tanto individualmente como en grupo.

**3.3.1.3.6.**

### *C.6. Espacios deportivos.*

C.6.1.1. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

#### **3.3.1.4.**

#### **Bloque D.**

### ***"Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices"***

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

#### **3.3.1.4.1**

#### ***D.1. Gestión emocional.***

D.1.1.1. Identificación y gestión del estrés en situaciones motrices (sensaciones, indicios y manifestaciones).

#### **3.3.1.4.2.**

#### ***D.2. Habilidades sociales.***

D.2.1.1. Desarrollo de conductas prosociales en diferentes situaciones motrices y deportivas.

#### **3.3.1.4.3.**

#### ***D.3. Respeto a las normas.***

D.3.1.1. Conocimiento y aceptación de las reglas de juego como elemento de integración social.

#### **3.3.1.4.4.**

#### ***D.4. Convivencia.***

D.4.1.1. 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).

### **3.3.1.5.**

#### **Bloque E.**

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

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

### **3.3.1.5.1.**

#### **E.1. Cultura motriz.**

E.1.1.1. Los juegos motrices y las danzas y bailes como manifestación de la interculturalidad. Puesta en práctica.

### **3.3.1.5.2.**

#### **E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.**

E.2.1.1. Conocimiento y práctica básica de diferentes lenguajes corporales.

E.2.1.2. Técnicas básicas de expresión corporal y de interpretación (juego expresivo, estados de ánimo, representaciones de la vida cotidiana, imitaciones, mímica o similares en su práctica).

E.2.1.3. Expresión y comunicación de sentimientos y emociones en diferentes contextos reales o imaginados (creación de historias, improvisaciones de resolución de conflictos o similares).

### **3.3.1.5.3.**

#### **E.3. Actividades rítmico-musicales.**

E.3.1.1. Práctica de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danzas regionales y populares de Extremadura y del mundo, bailes, actividades rítmicas dirigidas o similares).

### **3.3.1.5.4.**

#### **E.4. Deporte y perspectivas de género.**

E.4.1.1. Presencia y relevancia de figuras del deporte.

**3.3.1.5.5.**

**E.5. Influencia del deporte.**

E.5.1.1. El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

**3.3.1.6.**

**Bloque F.**

**"Interacción eficiente y sostenible con el entorno".**

Incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

**3.3.1.6.1.**

**F.1. Normas de uso.**

F.1.1.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.

F.1.1.2. Respeto y normas de uso de los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.

**3.3.1.6.2.**

**F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.**

F.2.1.1. Utilización de espacios urbanos (parkour, skate u otras manifestaciones similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (senderos, circuitos BMX, vías verdes, zonas de acampada y pernocta, rocas, media montaña, ríos, pantanos y similares) desde la motricidad.

**3.3.1.6.3.**

**F.3. Análisis del riesgo.**

F.3.1.1. Medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y consecuencias graves de su omisión para quienes los usan.

**3.3.1.6.4.**

#### **F.4. Consumo responsable.**

F.4.1.1. Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

3.3.1.6.5.

#### **F.5. Cuidado del entorno.**

F.5.1.1. Alternativas de movilidad sostenible adecuadas al contexto (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...).

### **3.3.2.**

#### **Criterios de evaluación**

##### **3.3.2.1.**

#### **Competencia específica 1.**

#### **CE 1.**

**1. - Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias.**

Criterio 1.a. Establecer, organizar y poner en práctica secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

Criterio 1.b. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente

Criterio 1.c. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

##### **3.3.2.2.**

#### **Competencia específica 2.**

#### **CE 2.**

**2.- Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, las capacidades físicas perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices.**

Criterio 2.a. 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 del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

### **3.3.2.3.**

#### **Competencia específica 3.**

#### **CE 3.**

**3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto a los resultados.**

Criterio 3.a. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos papeles asignados y responsabilidades.

### **3.3.2.4.**

#### **Competencia específica 4.**

#### **CE 4.**

**4.- Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento.**

Criterio 4.a. 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.

Criterio 4.b. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.

### 3.3.2.5.

### **Competencia específica 5.**

#### **CE 5.**

**5.- Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.**

Criterio 5.a. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

### 3.4.

### 2º E.S.O

#### 3.4.1.

#### **Saberes básicos**

##### 3.4.1.1.

##### **Bloque A.**

##### **"Vida activa y saludable".**

Aborda los tres componentes de la salud física, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

##### 3.4.1.1.1.

##### **A.1. Salud física.**

A.1.2.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Análisis y reflexión.

A.1.2.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.

A.1.2.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.

A.1.2.4. Educación postural: técnicas básicas de control postural y relajación.

A.1.2.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

A.1.2.6. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.

A.1.2.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Puesta en práctica y diseño.

**3.4.1.1.2.**

**A.2. Salud social.**

A.2.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.

A.2.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.

A.2.2.3. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

**3.4.1.1.3.**

**A.3. Salud mental.**

A.3.2.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.

A.3.2.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Propuestas prácticas.

A.3.2.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.

A.3.2.4. Trastornos alimenticios.

### **3.4.1.2.**

#### **Bloque B.**

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

Aborda cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

#### **3.4.1.2.1.**

##### **B.1. Elección de la práctica física.**

B.1.2.1. Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

#### **3.4.1.2.2.**

##### **B.2. Preparación de la actividad motriz.**

B.2.2.1. Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

B.2.2.2. Uso responsable del material deportivo.

#### **3.4.1.2.3.**

##### **B.3. Higiene.**

B.3.2.1. Higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

#### **3.4.1.2.4.**

##### **B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motrices.**

B.4.2.1. Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

B.4.2.2. Uso de herramientas digitales para la organización de la actividad física.

B.4.2.3. Planificación y puesta en práctica de proyectos y propuestas deportivo-motrices sencillos. Funciones y responsabilidades.

**3.4.1.2.5.**

**B.5. Protección de accidentes en prácticas motrices.**

B.5.2.1. Calzado deportivo y ergonomía.

B.5.2.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

**3.4.1.2.6.**

**B.6. Actuaciones básicas ante accidentes.**

B.6.2.1. Cadena de supervivencia. Soporte Vital Básico (SVB). Actuaciones básicas.

B.6.2.2. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer).

B.6.2.3. Protocolo de aviso al 112. Pautas.

B.6.2.4. Protocolo y puesta en práctica de RCP (reanimación cardiopulmonar).

B.6.2.5. Actuaciones básicas antes los accidentes o lesiones más comunes en la vida diaria.

**3.4.1.3.**

**Bloque C.**

**"Resolución de problemas en situaciones motrices".**

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

**3.4.1.3.1.**

**C.1. Toma de decisiones.**

C.1.2.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales y temporales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.

C.1.2.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción-tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.

C.1.2.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario actuando en consecuencia en diferentes situaciones motrices prácticas con o sin interacción con un móvil.

C.1.2.4. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición.

C.1.2.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en la práctica de situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

### **3.4.1.3.2.**

#### ***C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.***

C.2.2.1. Integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

### **3.4.1.3.3.**

#### ***C.3. Capacidades condicionales.***

C.3.2.1. Desarrollo integral de las capacidades físicas básicas.

C.3.2.2. Autoevaluación de la condición física como medio de gestión del esfuerzo y límites personales.

### **3.4.1.3.4.**

#### ***C.4. Habilidades motrices específicas.***

C.4.2.1. Desarrollo de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

C.4.2.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación.

**3.4.1.3.5.**

**C.5. Creatividad motriz.**

C.5.2.1. Resolución de retos y situaciones-problema de forma eficaz y original, tanto individualmente como en grupo.

**3.4.1.3.6.**

**C.6. Espacios deportivos.**

C.6.2.1. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

**3.4.1.4.**

**Bloque D.**

**"Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices".**

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

**3.4.1.4.1**

**D.1. Gestión emocional.**

D.1.2.1. Identificación y gestión del estrés en situaciones motrices (sensaciones, indicios y manifestaciones).

D.1.2.2. Estrategias prácticas de autorregulación individual del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

D.1.2.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

**3.4.1.4.2.**

## **D.2. Habilidades sociales.**

D.2.2.1. Desarrollo de conductas prosociales en diferentes situaciones motrices y deportivas.

### **3.4.1.4.3.**

## **D.3. Respeto a las normas.**

D.3.2.1. Conocimiento y aceptación de las reglas de juego como elemento de integración social.

D.3.2.2. Realización de funciones de arbitraje deportivo.

### **3.4.1.4.4.**

## **D.4. Convivencia.**

D.4.2.1. 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).

D.4.2.2. Asertividad y autocuidado.

### **3.4.1.5.**

## **Bloque E.**

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

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

### **3.4.1.5.1.**

## **E.1. Cultura motriz.**

E.1.2.1. Aportaciones del movimiento y la cultura motriz a la herencia cultural de Extremadura.

E.1.2.2. Los juegos motrices y las danzas y bailes como manifestación de la interculturalidad. Puesta en práctica.

### **3.4.1.5.2.**

## **E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.**

E.2.2.1. Conocimiento y práctica básica de diferentes lenguajes corporales.

E.2.2.2. Técnicas básicas de expresión corporal y de interpretación (juego expresivo, estados de ánimo, representaciones de la vida cotidiana, imitaciones, mímica o similares en su práctica).

E.2.2.3. Expresión y comunicación de sentimientos y emociones en diferentes contextos reales o imaginados (creación de historias, improvisaciones de resolución de conflictos o similares).

E.2.2.4 La creatividad como base de expresión corporal.

E.2.2.5 Importancia de la Educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.

### **3.4.1.5.3.**

## **E.3. Actividades rítmico-musicales.**

E.3.2.1. Práctica de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danzas regionales y populares de Extremadura y del mundo, bailes, actividades rítmicas dirigidas o similares).

E.3.2.2. Organización de actividades rítmico-musicales sencillas, con o sin carácter expresivo, individuales o grupales.

### **3.4.1.5.4.**

## **E.4. Deporte y perspectivas de género.**

E.4.2.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.

E.4.2.2. Presencia y relevancia de figuras del deporte.

E.4.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.

### **3.4.1.5.5.**

## **E.5. Influencia del deporte.**

E.5.2.1. El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

### **3.4.1.6.**

#### **Bloque F.**

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

Incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

### **3.4.1.6.1.**

#### **F.1. Normas de uso.**

F.1.2.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.

F.1.2.2. Respeto y normas de uso de los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.

F.1.2.3. Respeto a las normas internas en la práctica de diferentes actividades deportivas en el medio natural (reglamento de senderos, campismo, vías de escalada, etc.) y el entorno donde se realizan.

### **3.4.1.6.2.**

#### **F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.**

F.2.2.1. Utilización de espacios urbanos (parkour, skate u otras manifestaciones similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (senderos, circuitos BMX, vías verdes, zonas de acampada y pernocta, rocas, media montaña, ríos, pantanos y similares) desde la motricidad.

F.2.2.2. Organización de actividades sencillas de aprovechamiento del entorno natural y urbano próximo.

### **3.4.1.6.3.**

#### **F.3. Análisis del riesgo.**

F.3.2.1. Medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y consecuencias graves de su omisión para quienes los usan.

**3.4.1.6.4.**

**F.4. Consumo responsable.**

F.4.2.1. Reducción, reutilización y reciclaje de materiales minimizando el impacto de la práctica motriz en el entorno.

F.4.2.2. Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

**3.4.1.6.5.**

**F.5. Cuidado del entorno.**

F.5.2.1. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

F.5.2.2. Alternativas de movilidad sostenible adecuadas al contexto (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...).

**3.4.2.**

**Criterios de evaluación**

**3.4.2.1.**

**Competencia específica 1.**

**CE 1.**

**1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias.**

Criterio 1.1. Establecer, organizar y poner en práctica secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

Criterio 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.

Criterio 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.

Criterio 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.

Criterio 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.

Criterio 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

### 3.4.2.2.

#### **Competencia específica 2.**

#### **CE 2.**

**2.- Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, las capacidades físicas perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices.**

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

Criterio 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 del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

Criterio 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.

### **3.4.2.3.**

#### **Competencia específica 3.**

#### **CE 3.**

**3.- *Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto a los resultados.***

Criterio 3.1. Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.

Criterio 3.2. 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 papeles de público, participante u otros.

Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos papeles asignados y responsabilidades.

Criterio 3.4. 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 de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

### **3.4.2.4.**

#### **Competencia específica 4.**

#### **CE 4.**

**4.- Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento.**

Criterio 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.

Criterio 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.

Criterio 4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional.

Criterio 4.5. Identificar los aspectos positivos y negativos de la comunicación no verbal observados en las redes sociales y medios de comunicación.

### **3.4.2.5.**

### **Competencia específica 5.**

#### **CE 5.**

**5.- Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.**

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

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

Criterio 5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.

## **3.5.** **3° E.S.O. -/- 3° Diversificación.**

### **3.5.1.** **Saberes básicos.**

#### **3.5.1.1.** **Bloque A.** **"Vida activa y saludable".**

Aborda los tres componentes de la salud física, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

##### **3.5.1.1.1.** **A.1. Salud física.**

A.1.3.1. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica alimentos no saludables y similares).

A.1.3.2. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.

A.1.3.3. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Puesta en práctica y diseño.

A.1.3.4. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

**3.5.1.1.2.**

**A.2. Salud social.**

A.2.3.1. Análisis crítico y soluciones ante estereotipos corporales, de género y competencia motriz.

**3.5.1.1.3.**

**A.3. Salud mental.**

A.3.3.1. Exigencias y presiones de la competición.

A.3.3.2. Actividades físicas y propuestas prácticas que fomentan el disfrute, la liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Ajustes personalizados.

A.3.3.3. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y el deporte.

**3.5.1.2.**

**Bloque B.**

**"Organización y gestión de la actividad física".**

Aborda cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

**3.5.1.2.1.**

**B.1. Elección de la práctica física.**

B.1.3.1. 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.

**3.5.1.2.2.**

**B.2. Preparación de la actividad motriz.**

B.2.3.1. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos.

**3.5.1.2.3.**

**B.3. Higiene.**

B.3.3.1. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

**3.5.1.2.4.**

**B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motrices.**

B.4.3.1. Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto o proceso de trabajo.

B.4.3.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.

**3.5.1.2.5.**

**B.5. Protección de accidentes en prácticas motrices.**

B.5.3.1. Medidas colectivas de seguridad dentro y fuera del entorno escolar.

**3.5.1.2.6.**

**B.6. Actuaciones básicas ante accidentes.**

B.6.3.1. Soporte vital básico (SVB) dentro de la cadena de supervivencia. Actuaciones.

B.6.3.2. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (señales de ictus y similares).

B.6.3.3. Actuaciones y prevención ante accidentes deportivos más comunes.

**3.5.1.3**

**Bloque C.**

**"Resolución de problemas en situaciones motrices".**

Tiene un carácter transdisciplinar y aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y

cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

### **3.5.1.3.1.**

#### ***C.1. Toma de decisiones.***

C.1.3.1. Búsqueda y práctica de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas y problemas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

C.1.3.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.

### **3.5.1.3.2.**

#### ***C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.***

C.2.3.1. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación.

### **3.5.1.3.3.**

#### ***C.3. Capacidades condicionales.***

C.3.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas más relacionadas con la mejora de la salud.

C.3.3.2. Autoevaluación y coevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.

### **3.5.1.3.4.**

#### ***C.4. Habilidades motrices específicas.***

C.4.3.1. Aplicación de forma eficaz de las habilidades específicas a los requerimientos técnico-tácticos en situaciones motrices o deportivas.

C.4.3.2. Profundización, identificación y corrección de errores comunes.

**3.5.1.3.5.**

**C.5. Creatividad motriz.**

C.5.3.1. Creación de retos y resolución de forma eficaz de situaciones-problema de acuerdo a los recursos disponibles en diferentes contextos.

**3.5.1.3.6.**

**C.6. Espacios deportivos.**

C.6.3.1. Barreras físicas, sensoriales y cognitivas en edificaciones y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

**3.5.1.4.**

**Bloque D.**

**"Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices".**

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

**3.5.1.4.1.**

**D.1. Gestión emocional.**

D.1.3.1. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en situaciones motrices.

**3.5.1.4.2.**

**D.2. Habilidades sociales.**

D.2.3.1. Adquisición y aplicación de estrategias de negociación y mediación en contextos motrices y deportivos.

**3.5.1.4.3.**

**D.3. Respeto a las normas.**

D.3.3.1. Valoración en la aplicación de las reglas de juego como elemento de integración social.

D.3.3.2. Establecimiento de normas y sanciones como mecanismo de autorregulación.

**3.5.1.4.4.**

**D.4. Convivencia.**

D.4.3.1. 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). Búsqueda y aplicación de soluciones en contextos reales.

**3.5.1.5.**

**Bloque E.**

**"Manifestaciones de la cultura motriz".**

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

**3.5.1.5.1.**

**E.1. Cultura motriz.**

E.1.3.1. Los juegos, deportes, las danzas y bailes como señas de identidad cultural. Puesta en práctica y análisis crítico-reflexivo.

**3.5.1.5.2.**

**E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.**

E.2.3.1. Conocimiento y práctica de diferentes lenguajes corporales. La eliminación de la palabra.

E.2.3.2. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación (mimo, pantomima, juegos de rol, improvisación, clown, teatro, performance).

E.2.3.3. La creatividad como base de expresión corporal.

**3.5.1.5.3.**

### *E.3. Actividades rítmico-musicales.*

E.3.3.1. Práctica, análisis y creación de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danza contemporánea, urbana, creativa, experimental o similares).

#### *3.5.1.5.4.*

### *E.4. Deporte y perspectivas de género.*

E.4.3.1. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Posibles actuaciones.

E.4.3.2. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

#### *3.5.1.5.5.*

### *E.5. Influencia del deporte.*

E.5.3.1. Deporte e intereses políticos y económicos.

#### *3.5.1.6.*

### *Bloque F.*

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

Incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

#### *3.5.1.6.1.*

### *F.1. Normas de uso.*

F.1.3.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.

F.1.3.2. Respeto, normas de uso y alternativas en los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.

#### *3.5.1.6.2.*

### *F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.*

F.2.3.1. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (vías de escalada, orientación, campismo, espeleología, circuitos XC, vías ferratas, vías cicloturistas, barrancos, deportes de deslizamiento y similares).

**3.5.1.6.3.**

**F.3. Análisis del riesgo.**

F.3.3.1. Medidas colectivas e individuales de seguridad.

**3.5.1.6.4.**

**F.4. Consumo responsable.**

F.4.3.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

**3.5.1.6.5.**

**F.5. Cuidado del entorno.**

F.5.3.1. Movilidad sostenible adecuada al contexto. Posibilidades y alternativas de desplazamiento en el entorno cercano (bicicleta, patines, patinete no eléctrico...).

**3.5.2.**

**Crterios de evaluacón**

**3.5.2.1.**

**Competencia específica 1.**

**CE 1.**

**1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias.**

Criterio 1.a. 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.

Criterio 1.b. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

Criterio 1.c. 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.

### **3.5.2.2.**

#### **Competencia específica 2.**

#### **CE 2.**

**2.- Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, las capacidades físicas perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices.**

Criterio 2.a. 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.

Criterio 2.b. 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.

### **3.5.2.3.**

#### **Competencia específica 3.**

#### **CE 3.**

**3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto a los resultados.**

Criterio 3.a. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.

Criterio 3.b. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

### **3.5.2.4.**

#### **Competencia específica 4.**

#### **CE 4.**

**4.- Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento.**

Criterio 4.a. 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.

Criterio 4.b. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical 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 u otros miembros de la comunidad.

### **3.5.2.5.**

#### **Competencia específica 5.**

#### **CE 5.**

**5.- Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.**

Criterio 5.a. Participar en las actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y 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.

## **3.6. 4º E.S.O. -/- 4º Diversificación.**

### **3.6.1. Saberes básicos.**

#### **3.6.1.1. Bloque A. "Vida activa y saludable".**

Aborda los tres componentes de la salud física, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

##### **3.6.1.1.1. A.1. Salud física.**

A.1.4.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Análisis de las adaptaciones que produce la actividad física.

A.1.4.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.

A.1.4.3. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica alimentos no saludables y similares).

A.1.4.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.

A.1.4.5. Pautas y prevención para tratar el dolor muscular de origen retardado.

A.1.4.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

A.1.4.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Puesta en práctica y diseño.

A.1.4.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

**3.6.1.1.2.**

**A.2. Salud social.**

A.2.4.1. Suplementación y dopaje en el deporte.

A.2.4.2. Análisis crítico y soluciones ante estereotipos corporales, de género y competencia motriz.

A.2.4.3. Riesgos y condicionantes éticos en el deporte y la práctica de actividad física.

**3.6.1.1.3.**

**A.3. Salud mental.**

A.3.4.1. Exigencias y presiones de la competición.

A.3.4.2. Actividades físicas y propuestas prácticas que fomentan el disfrute, la liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Ajustes personalizados.

A.3.4.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.

A.3.4.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

A.3.4.5. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

A.3.4.6. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y el deporte.

### **3.6.1.2.**

#### **Bloque B.**

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

Aborda cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

### **3.6.1.2.1.**

#### **B.1. Elección de la práctica física.**

B.1.4.1. 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.

### **3.6.1.2.2.**

#### **B.2. Preparación de la actividad motriz.**

B.2.4.1. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos.

B.2.4.2. Mantenimiento y reparación de material deportivo.

### **3.6.1.2.3.**

#### **B.3. Higiene.**

B.3.4.1. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

### **3.6.1.2.4.**

#### **B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motrices.**

B.4.4.1. Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto o proceso de trabajo.

B.4.4.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.

B.4.4.3. Uso de herramientas digitales para la gestión y planificación de la actividad física.

B.4.4.4. Fases de planificación, proyectos y procesos de trabajo deportivo-motrices: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados.

### **3.6.1.2.5.**

#### ***B.5. Protección de accidentes en prácticas motrices.***

B.5.4.1. Gestión del riesgo propio y del de los demás en situaciones reales y en diversos contextos.

B.5.4.2. Medidas colectivas de seguridad dentro y fuera del entorno escolar.

### **3.6.1.2.6.**

#### ***B.6. Actuaciones básicas ante accidentes.***

B.6.4.1. Soporte vital básico (SVB) dentro de la cadena de supervivencia. Actuaciones.

B.6.4.2. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo de uso.

B.6.4.3. Protocolo y puesta en práctica de RCP (reanimación cardiopulmonar). Algoritmo de RCP.

B.6.4.4. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (señales de ictus y similares).

B.6.4.5. Actuaciones y prevención ante accidentes deportivos más comunes.

B.6.4.6. Actuaciones ante obstrucciones de vías aéreas (maniobra de Heimlich).

### 3.6.1.3

#### Bloque C.

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

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

#### 3.6.1.3.1.

#### C.1. Toma de decisiones.

C.1.4.1. Búsqueda y práctica de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas y problemas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

C.1.4.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.

C.1.4.3. Búsqueda y aplicación 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 compañeros, además del resultado, en situaciones motrices individuales o colectivas prácticas, con o sin interacción con un móvil.

C.1.4.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición individual o colectiva.

C.1.4.5. Delimitación y puesta en práctica 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.

**3.6.1.3.2.**

**C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.**

C.2.4.1. 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 y su puesta en práctica.

C.2.4.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación.

**3.6.1.3.3.**

**C.3. Capacidades condicionales.**

C.3.4.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas más relacionadas con la mejora de la salud.

C.3.4.2. Autoevaluación y coevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.

C.3.4.3. Planificación básica a corto y medio plazo para el desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas asociadas a la salud personal.

C.3.4.4. Análisis y aplicación básica de los sistemas de entrenamiento en el desarrollo de las diferentes situaciones motrices o deportivas.

**3.6.1.3.4.**

**C.4. Habilidades motrices específicas.**

C.4.4.1. Aplicación de forma eficaz de las habilidades específicas a los requerimientos técnico-tácticos en situaciones motrices o deportivas.

C.4.4.2. Profundización, identificación y corrección de errores comunes.

C.4.4.3. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación. Búsqueda de soluciones.

**3.6.1.3.5.**

**C.5. Creatividad motriz.**

C.5.4.1. Creación de retos y resolución de forma eficaz de situaciones-problema de acuerdo a los recursos disponibles en diferentes contextos.

**3.6.1.3.6.**

**C.6. Espacios deportivos.**

C.6.4.1. Barreras físicas, sensoriales y cognitivas en edificaciones y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

**3.6.1.4.**

**Bloque D.**

**"Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices".**

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

**3.6.1.4.1.**

**D.1. Gestión emocional.**

D.1.4.1. Control de estados de ánimo y aplicación de estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

D.1.4.2. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en situaciones motrices.

D.1.4.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración.

**3.6.1.4.2.**

**D.2. Habilidades sociales.**

D.2.4.1. Adquisición y aplicación de estrategias de negociación y mediación en contextos motrices y deportivos.

**3.6.1.4.3.**

**D.3. Respeto a las normas.**

D.3.4.1. Valoración en la aplicación de las reglas de juego como elemento de integración social.

D.3.4.2. Realización de funciones de arbitraje deportivo.

D.3.4.3. Establecimiento de normas y sanciones como mecanismo de autorregulación.

D.3.4.4. Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

**3.6.1.4.4.**

**D.4. Convivencia.**

D.4.4.1. 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). Búsqueda y aplicación de soluciones en contextos reales.

D.4.4.2. Asertividad y autocuidado.

**3.6.1.5.**

**Bloque E.**

**"Manifestaciones de la cultura motriz".**

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

**3.6.1.5.1.**

**E.1. Cultura motriz.**

E.1.4.1. Aportaciones del movimiento y la cultura motriz a la herencia cultural de Extremadura.

E.1.4.2. Los juegos, deportes, las danzas y bailes como señas de identidad cultural. Puesta en práctica y análisis crítico-reflexivo.

**3.6.1.5.2.**

**E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.**

E.2.4.1. Conocimiento y práctica de diferentes lenguajes corporales. La eliminación de la palabra.

E.2.4.2. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación (mimo, pantomima, juegos de rol, improvisación, clown, teatro, performance).

E.2.4.3. Toma de conciencia y análisis de la capacidad expresiva en el trabajo de cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.

E.2.4.4. La creatividad como base de expresión corporal.

E.2.4.5. Importancia de la Educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.

E.2.4.6. Análisis crítico de aspectos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación.

**3.6.1.5.3.**

**E.3. Actividades rítmico-musicales.**

E.3.4.1. Práctica, análisis y creación de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danza contemporánea, urbana, creativa, experimental o similares).

E.3.4.2. Organización de espectáculos, y eventos artístico-expresivos.

**3.6.1.5.4.**

**E.4. Deporte y perspectivas de género.**

E.4.4.1. Análisis de la historia del deporte desde la perspectiva de género.

E.4.4.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Posibles actuaciones.

E.4.4.3. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

E.4.4.4. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, técnicas y otras). Análisis crítico.

**3.6.1.5.5.**

**E.5. Influencia del deporte.**

E.5.4.1. Deporte e intereses políticos y económicos.

**3.6.1.6.**

**Bloque F.**

**"Interacción eficiente y sostenible con el entorno".**

Incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

**3.6.1.6.1.**

**F.1. Normas de uso.**

F.1.4.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.

F.1.4.2. Respeto, normas de uso y alternativas en los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.

F.1.4.3. Práctica y organización de actividades en el medio natural y urbano respetando y asumiendo las normas internas de las mismas como principio general (normas de acampada, uso de ríos o masas de agua, señalización, materiales, etc.).

**3.6.1.6.2.**

**F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.**

F.2.4.1. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (vías de escalada, orientación, campismo, espeleología, circuitos XC, vías ferratas, vías cicloturistas, barrancos, deportes de deslizamiento y similares).

F.2.4.2 Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. Puesta en práctica.

**3.6.1.6.3.**

**F.3. Análisis del riesgo.**

F.3.4.1. Análisis y gestión del riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano.

F.3.4.2. Medidas colectivas e individuales de seguridad.

**3.6.1.6.4.**

**F.4. Consumo responsable.**

F.4.4.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

F.4.4.2. Autoconstrucción o uso alternativo de materiales para la práctica motriz.

**3.6.1.6.5.**

**F.5. Cuidado del entorno.**

F.5.4.1. Concienciación sobre el cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

F.5.4.2. Movilidad sostenible adecuada al contexto. Posibilidades y alternativas de desplazamiento en el entorno cercano (bicicleta, patines, patinete no eléctrico...).

**3.6.2.**

**Criterios de evaluación**

**3.6.2.1.**

**Competencia específica 1.**

**CE 1.**

**1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias.**

Criterio 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.

Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

Criterio 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.

Criterio 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

Criterio 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.

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

### **3.6.2.2.**

### **Competencia específica 2.**

#### **CE 2.**

**2.- Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, las capacidades físicas perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices.**

Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición, 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.

Criterio 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.

Criterio 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.

Criterio 2.4. Expresar la comprensión de la actuación en diferentes situaciones motrices reales o adaptadas reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación.

### **3.6.2.3.**

### **Competencia específica 3.**

#### **CE 3.**

**3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto a los resultados.**

Criterio 3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.

Criterio 3.2. 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 papeles de público, participante u otros.

Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

Criterio 3.4. 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.

### 3.6.2.4.

### Competencia específica 4.

#### CE 4.

**4.- Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento.**

Criterio 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.

Criterio 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 ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

Criterio 4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical 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 u otros miembros de la comunidad.

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional y su contribución al crecimiento de nuestra sociedad.

Criterio 4.5. Adoptar una postura crítica ante los aspectos negativos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación, actuando adecuadamente para evitar que se produzcan.

### 3.6.2.5.

### Competencia específica 5.

#### CE 5.

*5.- Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.*

Criterio 5.1. Participar en las actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y 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.

Criterio 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

### 3.7.

### Situaciones de aprendizaje

En este apartado vamos a esbozar las líneas maestras sobre las que plantearemos el trabajo de las diferentes situaciones de aprendizaje que elaboraremos y desarrollaremos a lo largo del curso con los diferentes grupos, siendo cada una de ellas particular y única, ya que cada agrupamiento, con sus componentes, bagaje motriz, experiencias físico-deportivas, expectativas personales, actitudes, distribución horaria, etc., dará lugar a una exclusiva e irreplicable situación académica.

Por ello, iremos conformándolas específicamente, sobre el diseño global que ahora desarrollaremos, que vendrá a ser así como las baldas o los cajones, sobre los que iremos ordenando y colocando cada uno de los pasos que irán marcando nuestro deambular en el proceso de enseñanza aprendizaje tanto del alumnado como nuestro propio.

Partiremos de la planificación y el desarrollo de situaciones que favorezcan la presencia, participación y progreso de forma inclusiva de todo el alumnado, a través del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), más que perceptible si cabe en nuestra materia donde la heterogeneidad es la característica común a todos los grupos, independientemente del nivel académico.

Elaboraremos situaciones de aprendizaje que integren tareas y actividades orientadas a la adquisición y desarrollo de las competencias clave de la etapa junto a las específicas de nuestra materia por parte de todo ese alumnado al que nos referíamos, cada uno con su particular mochila motriz a sus espaldas, hecho que tendremos que tomar como punto de partida y evaluar desde diferentes actuaciones en el momento de comenzar, incluyendo evaluaciones, autoevaluaciones y coevaluaciones, siempre con carácter reflexivo, rescatando y recopilando la imagen que el alumnado tiene de su cuerpo, de sus posibilidades de movimiento, de las opciones que ofrece el entorno, etc., en base a lo cual, tendremos que adaptarnos a las diferencias individuales, guiando el proceso de aprendizaje y ayudando a personalizarlo lo más posible.

Así tendremos en consideración para su elaboración definitiva, considerando siempre que son situaciones abiertas y cambiantes, los intereses y posibilidades de nuestro alumnado particular, intentando atender a sus diferencias individuales y a la fase de desarrollo en la que particularmente se encuentre, buscando en todo momento la progresión y el avance en los niveles personales de partida, independientemente del estatus de partida, convirtiendo al propio alumno en parte activa del proceso

otorgándole por nuestra parte, y asumiendo por la suya, determinadas responsabilidades.

Fomentaremos, en el diseño y concepción de las mismas, el trabajo grupal en equipo, colaborativo y cooperativo, a través de la creación, desarrollo y puesta en práctica de proyectos, montajes, creaciones colectivas, producciones, resolución de retos y problemas, que impulsarán la comprensión del aprendizaje físico, expresivo o motriz adaptado al nivel madurativo y al contexto.

Objetivo ineludible será la creación de una conciencia de grupo-clase como motor de trabajo, relación y comunicación, apoyada en la consolidación de una autoestima positiva como elementos únicos integrantes de ese colectivo del que formamos parte.



### 3.7.1. *Esquema base.*

Inicialmente vamos a comenzar tomando como esquema base para la elaboración pormenorizada que desarrollaremos a lo largo del curso de cada situación de aprendizaje particular, el reflejado resumido en el siguiente cuadro.

<b>Situación de Aprendizaje</b>				
<b>Título</b>	Centro de interés			
	Justificación			
<b>Elementos del currículum</b>				
Competencias específicas	Competencias clave	Saberes básicos	Criterios de evaluación	
<b>Interdisciplinariedad</b>				
Otras materias, departamentos y/o familias				
<b>Secuencia de actividades</b>				
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
<b>Producto final</b>				
Montajes, evidencias, ejecuciones, planteamientos, ...				

**EVALUACIÓN FORMATIVA**

Temporalización

Seguimiento

Indicadores

### 3.7.2.

### Secuenciación temporalizada.

Como se puede apreciar en el apartado anterior, hemos establecido una temporalización aproximada de cada situación de aprendizaje, estimadas en cuatro o cinco semanas, con ocho o diez sesiones, que nos permitiría distribuir en cada evaluación o trimestre, aproximadamente tres situaciones.

Distribuidas temporalmente quedaría aproximadamente como mostramos en el siguiente cuadro.

Situaciones de Aprendizaje																				
Secuenciación temporalizada																				
Trimestre <b>1</b> Evaluación	<b>SdA 1</b>					<b>SdA 2</b>					<b>SdA 3</b>									
																S1	S2	S3	S4	S1
	1	2	3	4	5	6	7	8	1/2	3/4	5/6	7/8	9/10	1	2	3	4	5	6	7
Trimestre <b>2</b> Evaluación	<b>SdA 4</b>					<b>SdA 5</b>					<b>SdA 6</b>									
																S1	S2	S3	S4	S5
	1/2	3/4	5/6	7/8	9/10	1	2	3	4	5	6	7	8	1/2	3/4	5/6	7/8	9/10		
Trimestre <b>3</b> Evaluación	<b>SdA 7</b>					<b>SdA 8</b>					<b>SdA 9</b>									
																S1	S2	S3	S4	S1
	1	2	3	4	5	6	7	8	1/2	3/4	5/6	7/8	9/10	1	2	3	4	5	6	7
Distribución Semanas Sesiones																				

El conjunto de saberes básicos que cubriría cada situación de aprendizaje a desarrollar seguiría el mismo esquema contemplando el tratamiento paralelo y simultáneo de varios de ellos, como esquemáticamente expresamos en el siguiente cuadro.

<b>Saberes básicos</b>			
<b>Bloque A</b>  <i>Vida activa y saludable</i>	<b>Bloque C</b>  <i>Resolución de problemas en situaciones motrices</i>	<b>Bloque E</b>  <i>Manifestaciones de la cultura motriz</i>	<b>Bloque D</b>  <i>Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</i>
	<b>Bloque B</b>  <i>Organización y gestión de la actividad física</i>	<b>Bloque F</b>  <i>Interacción sostenible y eficiente con el entorno</i>	
<b>Distribución temporalizada</b>			

Dejamos así abiertos los caminos para la concreción precisa de cada situación de aprendizaje adaptada a cada grupo particular recorrerá en su proceso de aprendizaje, y que iremos recogiendo en las programaciones de aula, reformando, reorientando, readaptando y haciendo cuantas modificaciones y cambios sean precisos y necesarios para llegar en último término a lograr el desarrollo individual de cada componente que integren los distintos grupos.



## 4. **Educación Física, 1º de Bachillerato.**

### 4.1. **Contenidos didácticos.**

La materia de Educación Física en primero de Bachillerato plantea dos líneas de evolución claras, una centrada en las actuaciones sobre uno mismo, y otra como proyección personal en el entorno.

La primera consiste en que el alumnado consolide un estilo de vida activo, disfrute de su propia corporalidad y de las manifestaciones culturales de carácter motor, desarrolle activamente actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial del propio aprendizaje.

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

En Bachillerato, el desarrollo competencial pasa por consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud.

Incidiremos en el conocimiento, experimentación y dominio del ámbito corporal, profundizando y perfeccionando los componentes técnico-tácticos

de sus manifestaciones, así como los factores que condicionan su adecuada puesta en práctica, autogestión y organización de dichas prácticas motrices.

El alumnado tendrá que ser capaz de gestionar sus emociones y sus habilidades sociales, no solo en contextos variados de práctica motriz, sino también en el ejercicio de otras funciones que rodean a la actividad física, lo que le permitirá demostrar liderazgo conciliador y democrático, empatía y capacidad para la gestión de grupos.

Además de la autonomía en la experimentación, organización y planificación motriz, profundizaremos en el conocimiento de los factores sociales, económicos, políticos o culturales que han ido dando forma a cada manifestación, para comprender mejor su evolución, así como los valores universales que fomentan.

Continuaremos insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medioambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos y entornos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en su correcto uso, conservación y la sostenibilidad.

## 4.2.

### Competencias específicas.

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

<b>Perfil de logro</b>	
<b>1º</b>	<i>Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de planificar, elaborar y poner en práctica planes personalizados de actividad física para la mejora de la salud, según sus intereses, capacidades y necesidades. También aplicará y pondrá en práctica diferentes sistemas de entrenamiento, valoración y mejora de las capacidades condicionales, teniendo en cuenta diferentes variables fisiológicas.</i>
<b>B</b>	<i>Por otro lado, mostrará autonomía y autorregulación del esfuerzo en sus prácticas, abordando medidas de prevención de lesiones e</i>
<b>A</b>	<i>higiene postural en la preparación y puesta en marcha de la práctica</i>

<b>C</b> <b>H</b> <b>I</b> <b>L</b> <b>L</b> <b>E</b> <b>R</b> <b>A</b> <b>T</b> <b>O</b>	<i>motriz. Dominará las actuaciones y aplicación de primeros auxilios y técnicas de prevención de accidentes correspondientes a esta etapa. Profundizará y hará análisis críticos, ajustados a su realidad, sobre hábitos saludables, nutrición, imagen personal, estereotipos e identidad de género en la práctica deportiva y su impacto económico y social, abordando el mundo laboral que lo rodea y las salidas profesionales asociadas a la actividad física y la motricidad. Será capaz de buscar soluciones y repercusiones personalizadas desde lo cercano a lo global. Para ello analizará, contrastará y valorará la información y datos disponibles. Además, mostrará autonomía en el uso adecuado, coherente y responsable de los recursos y dispositivos digitales y tecnológicos más vinculados a la práctica de actividad física, aplicando medidas de seguridad y tratamiento de los datos personales, así como de respeto a la propiedad intelectual.</i>
--	---

2.- Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de las modalidades practicadas, en diferentes situaciones y 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 a distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

<b>Perfil de logro</b>	
<b>1°</b>  <b>B</b> <b>A</b> <b>C</b> <b>H</b> <b>I</b> <b>L</b> <b>L</b> <b>E</b> <b>R</b> <b>A</b> <b>T</b>	<i>Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de afrontar y solucionar diferentes problemas motores en una amplia variedad de situaciones y dificultades, poniendo de manifiesto destreza en la búsqueda, organización, gestión y puesta en práctica de toma de decisiones ante los elementos que conformen la actividad motriz. El alumnado mostrará habilidad para identificar, analizar y comprender los factores, tanto cualitativos como cuantitativos, de la práctica motriz propia y ajena, descubriendo los errores más comunes, poniéndoles solución, experimentando las propuestas y manifestando mejora en su ejecución. En este sentido, al afianzar la autonomía y autogestión, será capaz de organizar y dirigir un equipo de trabajo, ajustándose a cambios o imprevistos, lo que ofrece una visión más ajustada y real del aprendizaje, el entrenamiento, la competición y las relaciones sociales de las</i>

O	<i>diferentes perspectivas de práctica. Además, demostrará un uso racional, responsable y respetuoso de las herramientas digitales.</i>
---	---

3.- Difundir, promover y participar activamente en 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, contribuyendo 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.

<b>Perfil de logro</b>	
<b>1º BACHILLERATO</b>	<i>Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de resolver situaciones motrices variadas de forma eficaz a través de capacidades y habilidades que les permitirán percibir, reconocer, asimilar, controlar y gestionar las emociones propias y ajenas referidas a la percepción de la dificultad, grado de confianza y autoconfianza, estado de ánimo, superación, aceptación del fracaso o de la victoria, la fatiga, la recuperación de lesiones, el estrés o la ansiedad. El alumnado consolidará las capacidades condicionales y habilidades motrices específicas acordes a su nivel evolutivo en prácticas motrices, ya sean individuales o colectivas, dentro de contextos de oposición, cooperación, colaboración o colaboración-oposición, afianzando las habilidades individuales y sociales derivadas de dichas prácticas. En este sentido, asumirá el desempeño de las distintas funciones asociadas a las prácticas físico-deportivas, conocerá la normativa correspondiente y será capaz de aplicarla de forma autónoma, democrática, respetuosa con los compañeros y oponentes, eliminando cualquier tipo de discriminación que pueda producirse. Además, el alumnado será capaz de planificar, organizar y poner en práctica actividades físico-motrices saludables de forma autónoma, fomentando propuestas que favorezcan la interacción social y valorando el potencial de las mismas como posible salida profesional.</i>

4.- Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, analizando e investigando de manera

crítica 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, además de planificarlas, organizarlas y practicarlas de forma autónoma y fomentando su conservación para ser capaz de defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que transmiten.

<b>Perfil de logro</b>	
<b>1º BACHILLERATO</b>	<p><i>Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de conocer el origen y la evolución de las diferentes manifestaciones motrices, cómo éstas han contribuido a su herencia cultural y la influencia que ejercen en la sociedad. Además, contribuirá a su conservación y difusión, destacando los valores que transmiten. Mostrará autonomía a la hora de aplicar de forma adecuada y eficiente las diferentes técnicas específicas de expresión corporal e interpretación aprendidas en la etapa anterior, partiendo de la investigación y sus posibilidades de desarrollo. En esta misma línea, además de participar de forma creativa, será capaz de planificar y organizar distintas actividades artístico-expresivas de carácter individual y colectivo, con intencionalidad estética o expresiva, mostrando interés por las mismas. Tomará conciencia de la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen para el equilibrio emocional, fomentando la práctica de las mismas, realizando una autogestión adecuada para el crecimiento personal, y haciendo un análisis crítico de los aspectos de comunicación no verbal que aparecen en las redes sociales y los medios de comunicación. Mostrará una actitud crítica y comprometida acerca de los distintos estereotipos de género y de los comportamientos sexistas, violentos, consumistas o discriminatorios de cualquier tipo que continúan produciéndose en algunos contextos físico-deportivos, actuando de forma consciente para eliminarlos y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo, así como de las buenas prácticas profesionales en el deporte.</i></p>

5.- Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno a través de la práctica, planificación y organización de actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, al tiempo que asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y

cuidado tanto del medio natural como del urbano y para dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

<b>Perfil de logro</b>	
<b>1º BACHILLERATO</b>	<p><i>Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos, ampliando el descubrimiento de nuevos espacios y prácticas deportivas tanto urbanas como naturales (Crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, espacios de acampada, ríos y pantanos, cuevas, barrancos, media montaña o similares) respetando las normas internas de estas prácticas al igual que sus pautas de organización y gestión. También incluirá entre sus habilidades el diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano para sí mismo y para otros como un nivel más complejo de acercamiento a estas prácticas. El alumnado respetará el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratará de mejorarlo y concienciar a los demás de ello. En cuanto a las medidas de seguridad, el alumnado será capaz de gestionar adecuadamente el riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano poniendo en práctica la atención a las medidas colectivas. Todo ello se hará desde la visión del consumo responsable, el uso cívico y el mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física, cuidando estos entornos durante la realización de dichas prácticas.</i></p>

### 4.2.1.

#### Conexiones entre competencias.

##### 4.2.1.1.

#### Relaciones entre las competencias específicas propias.

Las cinco competencias específicas de nuestra materia en esta etapa se interrelacionan al pretender que el alumnado interiorice el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física cuando utiliza diferentes manifestaciones físicas, deportivas, expresivas y entornos. Se trata de relaciones significativas que permiten promover aprendizajes globalizados, contextualizados e interdisciplinares.

Claramente la competencia específica 1 es la conexión que vincula a

todas las competencias específicas de la materia.

Las competencias específicas 2, 3 y 4 se entrelazan para reforzar que el alumnado adapte autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices, coordinativas y sociomotrices.

Las competencias específicas 2, 3, 4 y 5 unidas, impulsan las diferentes manifestaciones de la cultura motriz y su impacto sociocultural, económico y ecológico,

Comprobamos así, como veremos más claramente reflejado en la siguiente gráfica, los tres grandes nexos de interrelación que se establecen a nuestro criterio entre las competencias específicas de la Educación Física en primero de Bachillerato.

<i>Educación Física</i>	<i>CE1</i>	<i>CE2</i>	<i>CE3</i>	<i>CE4</i>	<i>CE5</i>
<i>CE1</i>					
<i>CE2</i>					
<i>CE3</i>					
<i>CE4</i>					
<i>CE5</i>					

#### **4.2.1.2.**

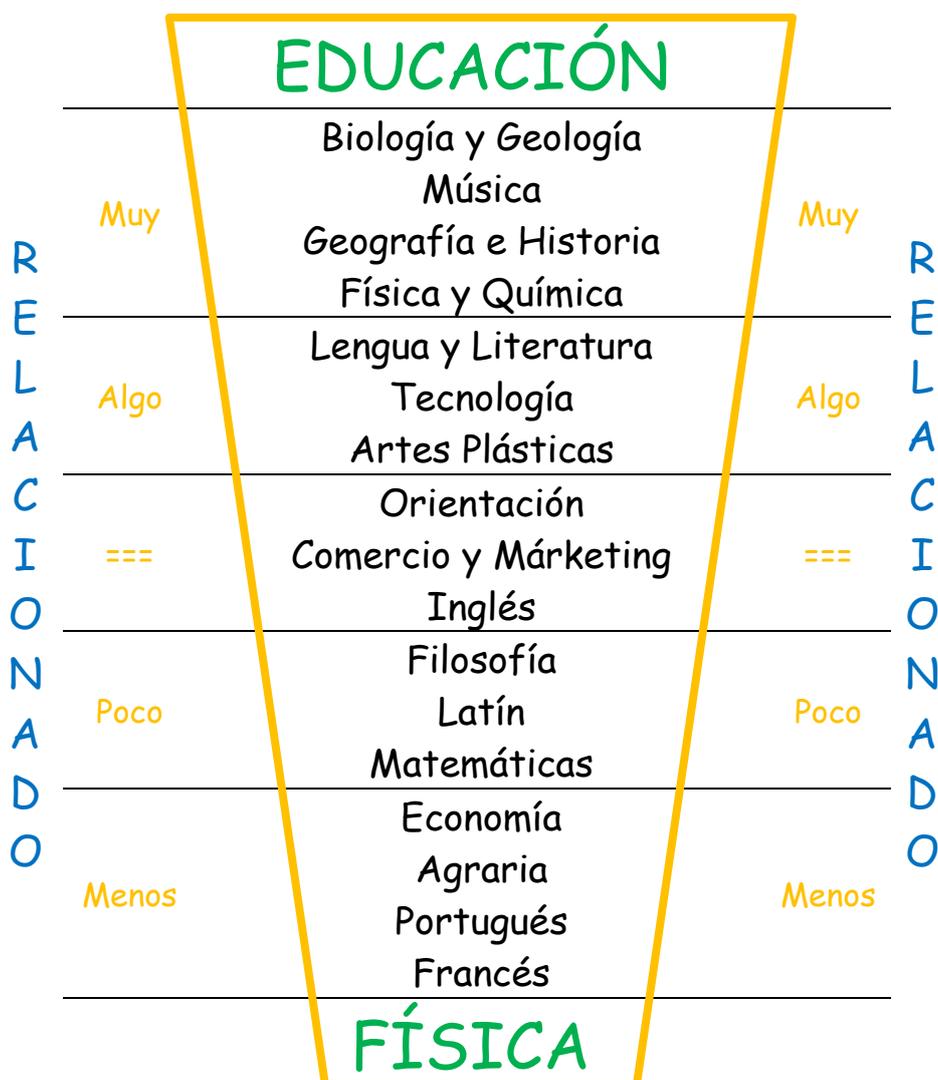
### ***Relaciones de las competencias específicas propias con las competencias específicas de otras materias.***

Siguiendo el mismo proceso que realizamos en la etapa de Educación Secundaria, una vez revisadas las competencias específicas de las diferentes materias que conforman el currículum de esta etapa académica, estableciendo las interrelaciones que encontramos entre ellas y las propias de nuestra materia, y dado que cada curso, incluido este, ponemos en marca proyectos de colaboración con diferentes departamentos didácticos y/o familias profesionales de nuestro centro, hemos querido definir y existentes en nuestra comunidad educativa para forjar esa percepción global de la enseñanza desde todos los ámbitos académicos, algo diferente en esta

ocasión, propiciada la diferencia por la especificidad de las materias que se imparten a lo largo del Bachillerato y que difieren en cierto modo de las que se desarrollan en Educación Secundaria.

Así nuevamente, hemos establecido, aunque habría que matizar más detalladamente cada caso, cinco niveles de interconexión, que abarcarían un espectro perfectamente diferenciable en cuanto a correlación directa o inversa, este, iría desde el más cercano definido como MUY RELACIONADO, hasta el más alejado descrito como MENOS RELACIONADO, pasando, si seguimos la misma gradación de proximidad a distanciamiento, por ALGO RELACIONADO, RELACIONADO Y POCO RELACIONADO.

Gráfica y esquemáticamente quedaría representado por esta pirámide invertida que refleja los niveles de correlación:



**4.2.1.3.****Relaciones de las competencias específicas propias  
con las competencias clave.**

Desde la materia de Educación Física, y en progresión con la etapa anterior de Educación Secundaria, las competencias específicas conectan, cada una en su medida, con las competencias clave a fin de conseguir que la contribución de la materia sea significativa en la construcción del proyecto vital, personal, profesional y social de cada individuo.

Las competencias clave del currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, a las que añadimos las correspondientes abreviaturas identificativas, son las siguientes:

a) Competencia en comunicación lingüística.

**CCL**

b) Competencia plurilingüe.

**CP**

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

**CMCTI o STEM**

d) Competencia digital.

**CD**

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

**CPSAA**

f) Competencia ciudadana.

**CC**

g) Competencia emprendedora.

**CE**

h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

**CCEC**

Aunque con anterioridad ya menos reflejado el texto completo del referente de cada una de las cinco competencias específicas de la Educación

Física en Bachillerato, al igual que hicimos en la etapa de Educación Secundaria, vamos a permitirnos la libertad de simplificarlas para poder reflejarlas de forma más concisa y así, también junto a sus abreviaturas, poder establecer esquemáticamente las conexiones entre ambas, pudiendo de un sencillo golpe de vista obtener toda la relevancia de las interrelaciones que hemos establecido:

1) Interiorizar y desarrollar un estilo de vida activo y saludable.

**CE1**

2) Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas.

**CE2**

3) Difundir, promover y participar activamente en prácticas motrices.

**CE3**

4) Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento.

**CE4**

5) Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno.

**CE5**



La tabla de conexiones entre las competencias específicas y las clave, quedaría, según nuestro criterio, como reflejamos en el siguiente cuadro:

ESPECÍFICAS COMPETENCIAS CLAVE	CE1	CE2	CE3	CE4	CE5
<b>CCL</b>		✓	✓	✓	
<b>CP</b>			✓	✓	
<b>STEM</b>	✓				✓
<b>CD</b>	✓	✓			✓
<b>CPSAA</b>	✓		✓		✓
<b>CC</b>		✓	✓	✓	
<b>CE</b>	✓	✓			✓
<b>CCEC</b>	✓		✓	✓	✓

### 4.3.

#### Saberes básicos.

##### 4.3.1.

##### Bloque A.

##### "Vida activa y saludable".

Aborda los tres componentes de la salud (bienestar físico, mental y social), a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

##### 4.3.1.1.

## **A.1. Salud física.**

A.1.1. Programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

A.1.2. Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.

A.1.3. Identificación de objetivos motrices, de actividad, saludables o similares, alcanzables con un programa de actividad física personal.

A.1.4. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.

A.1.5. Salidas laborales y perfil profesional vinculados a la actividad física, la salud y otras expresiones de la motricidad.

A.1.6. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Pautas, ejemplificaciones y diseño.

A.1.7. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física, la salud, la alimentación y otros hábitos.

A.1.8. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Puesta en práctica y aplicación a contextos habituales.

A.1.9. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza e higiene postural.

A.1.10. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

### **4.3.1.2.**

## **A.2. Salud social.**

A.2.1. Prácticas y hábitos de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva.

A.2.2. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: alternativas de movilidad sostenible (bicicleta, patines,

patinetes no eléctricos...).

A.2.3. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.

A.2.4. Ventajas e inconvenientes de la práctica de deporte profesional.

A.2.5. Historia del deporte desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos.

### **4.3.1.3.**

## **A.3. Salud mental.**

A.3.1. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.

A.3.2. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.

A.3.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

### **4.3.2.**

## **Bloque B.**

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

Aborda cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y la autorregulación de proyectos motores. Además, incluye la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva, así como las actuaciones ante accidentes en cualquier contexto.

### **4.3.2.1.**

## **B.1. Elección de práctica.**

B.1.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).

B.1.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades

e intereses. Desarrollo y práctica de propuestas.

#### **4.3.2.2.**

### **B.2. Preparación de la práctica.**

B.2.1. Selección responsable y sostenible del material deportivo.

B.2.2. Análisis crítico de estrategias publicitarias.

B.2.3. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos.

#### **4.3.2.3.**

### **B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores.**

B.3.1. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar.

B.3.2. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.

B.3.3. Fases de planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.

#### **4.3.2.4.**

### **B.4. Gestión de la seguridad.**

B.4.1. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física.

B.4.2. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.

#### **4.3.2.5.**

### **B.5. Actuaciones ante accidentes.**

B.5.1. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia):

desplazamientos y transporte de accidentados; conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).

B.5.2. Indicios, técnicas específicas y protocolos ante accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias.

B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

B.5.4. Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.

### 4.3.3.

#### Bloque C.

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

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

### 4.3.3.1.

#### **C.1. Toma de decisiones.**

C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.

C.1.2. Análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades deportivas y recreativas.

C.1.3. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición.

C.1.4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y

débiles del rival.

C.1.5. Desempeño de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico-tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y del equipo.

C.1.6. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.

#### **4.3.3.2.**

### ***C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.***

C.2.1. Integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales.

C.2.2. 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.

#### **4.3.3.3.**

### ***C.3. Capacidades condicionales.***

C.3.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales.

C.3.2. Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Principios, puesta en práctica y diseño.

C.3.3. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.

#### **4.3.3.4.**

### ***C.4. Capacidades coordinativas.***

C.4.1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas.

C.4.2. Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.

#### **4.3.3.5.**

### **C.5. Creatividad motriz.**

C.5.1. Creación de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico-deportivos.

C.5.2. Resolución eficiente de retos y situaciones motrices de acuerdo a los recursos disponibles.

#### **4.3.4.**

### **Bloque D.**

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

Se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, incide en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas.

#### **4.3.4.1.**

### **D.1. Gestión emocional.**

D.1.1. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.

D.1.2. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en las situaciones motrices planteadas.

#### **4.3.4.2.**

### **D.2. Habilidades sociales y convivencia.**

D.2.1. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

D.2.2. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares.

D.2.3. Desempeño de funciones relacionadas con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otras.

D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas, LGTBIfóbicas o de cualquier tipo).

### **4.3.5.**

#### **Bloque E.**

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

Abarca tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, profundizando en la perspectiva de género y en los factores que lo condicionan.

#### **4.3.5.1.**

#### **E.1. Cultura motriz.**

E.1.1. Aportaciones del movimiento y las diferentes manifestaciones motrices a la herencia cultural de Extremadura: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

E.1.2. Análisis de la influencia cultural y social en la actualidad de las diferentes manifestaciones motrices.

#### **4.3.5.2.**

#### **E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.**

E.2.1. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación. Investigación y posibilidades de desarrollo. Puesta en práctica.

E.2.2. Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos expresivos anteriormente aprendidos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.

E.2.3. Actividades artístico-expresivas como herramientas para la toma de conciencia y autogestión emocional.

E.2.4. Comunicación no verbal en las redes sociales y medios de comunicación. Análisis crítico e intervención.

#### **4.3.5.3.**

### **E.3. Actividades rítmico-musicales.**

E.3.1. Práctica, análisis y creación de actividades o composiciones rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.

E.3.2. Organización de eventos o proyectos de exhibición artístico-expresivos. Funciones organizativas y responsabilidades.

#### **4.3.5.4.**

### **E.4. Deporte y perspectivas de género.**

E.4.1. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos.

E.4.2. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

E.4.3. Presencia en medios de comunicación.

E.4.4. Análisis crítico y actuaciones ante situaciones de desigualdad o discriminación.

#### **4.3.5.5.**

### **E.5. Influencia del deporte.**

E.5.1. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.

E.5.2. Salidas laborales y perfil profesional asociado a las diferentes manifestaciones de la motricidad.

#### **4.3.6**

### **Bloque F.**

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

Se centra en la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

### **4.3.6.1.**

#### **F.1. Normas de uso y gestión de espacios.**

F.1.1. Fomento del transporte activo movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura o de otros medios sostenibles.

F.1.2. Normas de uso de espacios de práctica motriz.

F.1.3. Criterios básicos para la organización de eventos en diferentes espacios y prácticas.

### **4.3.6.2.**

#### **F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.**

F.2.1. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.

F.2.2. Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).

F.2.3. Técnicas específicas necesarias para el desarrollo de actividades en el medio natural o urbano. Aplicación práctica.

### **4.3.6.3.**

#### **F.3. Análisis del riesgo.**

F.3.1. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

F.3.2. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la

prueba o similares).

F.3.3. Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.

#### **4.3.6.4.**

### **F.4. Consumo responsable.**

F.4.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

F.4.2. Conocimiento, promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Referentes en la Comunidad Autónoma de Extremadura.

#### **4.3.6.5.**

### **F.5. Cuidado del entorno.**

F.5.1. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.

F.5.2. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.

F.5.3. Análisis crítico de impacto en el medio de las prácticas deportivas. Consideraciones sociales, económicas, políticas y de salud.

## **4.4**

### **Criterios de evaluación.**

#### **4.4.1.**

### **Competencia específica 1.**

#### **CE 1.**

**1.- Interiorizar y desarrollar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal.**

Criterio 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.

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

Criterio 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.

Criterio 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.

Criterio 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.

Criterio 1.6. Investigar y conocer las posibles salidas profesionales relacionadas con las diferentes manifestaciones de la motricidad, así como el impacto laboral, económico, social y ecológico de las mismas y su repercusión en el entorno más cercano.

## 4.4.2.

### Competencia específica 2.

#### CE 2.

**2.- Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas.**

Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o colectivo, 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.

Criterio 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.

Criterio 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave, tanto propios como ajenos, 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.

Criterio 2.4. Analizar la actuación motriz en diferentes situaciones, reales o adaptadas, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación, para poner en práctica actuaciones encaminadas a minimizar los errores.

### 4.4.3.

### Competencia específica 3.

#### CE 3.

**3.- Difundir, promover y participar activamente en prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias.**

Criterio 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, a la vez que adoptando actitudes de

interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

Criterio 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.

Criterio 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento 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, étnico, socioeconómica o de competencia motriz y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia en cualquiera de sus formas, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

#### 4.4.4.

### Competencia específica 4.

#### CE 4.

**4.- Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, analizando e investigando de manera crítica las prácticas.**

Criterio 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.

Criterio 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.

Criterio 4.3. Utilizar de forma autónoma los recursos expresivos para resolver retos en las creaciones y representaciones artísticas, participando

activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones.

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y de la sociedad a la que pertenecen.

#### 4.4.5.

### Competencia específica 5.

#### CE 5.

**5.- Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno a través de la práctica, planificación y organización de actividades físico-deportivas.**

Criterio 5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, 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.

Criterio 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.

#### 4.5.

### Situaciones de Aprendizaje.

De forma similar a la que hemos planteado anteriormente en la etapa de Educación Secundaria, en este apartado esbozaremos las líneas maestras sobre las que plantearemos el trabajo de las diferentes situaciones de aprendizaje que elaboraremos y desarrollaremos a lo largo del curso con los diferentes grupos, siendo cada una de ellas particular y única, ya que cada agrupamiento, con sus componentes, bagaje motriz, experiencias físico-deportivas, expectativas personales, actitudes, distribución horaria, etc.,

dará lugar a una exclusiva e irrepetible situación académica.

Más aún con la particularidad del alumnado que cursa Bachillerato en nuestro centro, que integra por un lado a quienes han cursado la etapa de Secundaria con nosotros, junto a quienes se incorporan en este nivel por primera vez a nuestras aulas procedentes de los dos centros concertados que existen en nuestra localidad, dando lugar a unos nuevos colectivos.

Por ello, iremos conformándolas específicamente, sobre el diseño global que ahora desarrollaremos, que vendrá a ser así como las baldas o los cajones, sobre los que iremos ordenando y colocando cada uno de los pasos que irán marcando nuestro deambular en el proceso de enseñanza aprendizaje tanto del alumnado como nuestro propio.

Partiremos de la planificación y el desarrollo de situaciones que favorezcan la presencia, participación y progreso de forma inclusiva de todo el alumnado, a través del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), más que perceptible si cabe en nuestra materia donde la heterogeneidad es la característica común a todos los grupos, más si cabe en este curso dada la diferente procedencia de los alumnos, como anteriormente hemos mencionado, haciendo por ello especial énfasis en el trabajo autónomo y crítico, teniendo como fin último la búsqueda de la mejora de la salud a través de la práctica de la actividad física.

Elaboraremos situaciones de aprendizaje que integren tareas y actividades orientadas a la adquisición y desarrollo de las competencias clave de la etapa junto a las específicas de nuestra materia por parte de todo ese alumnado al que nos referíamos, cada uno con su particular mochila motriz a sus espaldas, hecho que tendremos que tomar como punto de partida y evaluar desde diferentes actuaciones en el momento de comenzar, incluyendo evaluaciones, autoevaluaciones y coevaluaciones, siempre con carácter reflexivo, rescatando y recopilando la imagen que el alumnado tiene de su cuerpo, de sus posibilidades de movimiento, de las opciones que ofrece el entorno, etc., en base a lo cual, tendremos que adaptarnos a las diferencias individuales, guiando el proceso de aprendizaje y ayudando a personalizarlo lo más posible.

Así tendremos en consideración para su elaboración definitiva, considerando siempre que son situaciones abiertas y cambiantes, los intereses y posibilidades de nuestro alumnado particular, intentando atender a sus diferencias individuales y a la fase de desarrollo en la que

particularmente se encuentre, buscando en todo momento la progresión y el avance en los niveles personales de partida, independientemente del estatus de partida, convirtiendo al propio alumno en parte activa del proceso otorgándole por nuestra parte, y asumiendo por la suya, determinadas responsabilidades.

Fomentaremos, en el diseño y concepción de las mismas, el trabajo grupal en equipo, colaborativo y cooperativo, a través de la creación, desarrollo y puesta en práctica de proyectos, montajes, creaciones colectivas, producciones, resolución de retos y problemas, que impulsarán la comprensión del aprendizaje físico, expresivo o motriz adaptado al nivel madurativo y al contexto.

Objetivo ineludible será la creación de una conciencia de grupo-clase como motor de trabajo, relación y comunicación, apoyada en la consolidación de una autoestima positiva como elementos únicos integrantes de ese colectivo del que formamos parte.

En base a la distinta procedencia del alumnado, aprovechamos esta diferente experiencia motriz, para exagerar la intencionalidad del trabajo colectivo y colaborativo, donde la cooperación sea el nexo común que ayude a enriquecer el proceso común de aprendizaje.



### **4.5.1.** **Esquema de base.**

Inicialmente vamos a comenzar tomando como esquema base para la elaboración pormenorizada que desarrollaremos a lo largo del curso de cada situación de aprendizaje particular, el reflejado resumido en el siguiente cuadro.

<b>Situación de Aprendizaje</b>				
<b>Título</b>	Centro de interés			
	Justificación			
<b>Elementos del currículum</b>				
Competencias Específicas	Competencias clave	Saberes básicos	Criterios de evaluación	
<b>Interdisciplinariedad</b>				
Otras materias, departamentos y/o familias				
<b>Secuencia de actividades</b>				
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5
<b>Producto final</b>				
Montajes, evidencias, ejecuciones, planteamientos, ...				

**EVALUACIÓN FORMATIVA**

Temporalización

Seguimiento

Indicadores

**4.5.2.**

## Secuenciación temporalizada.

Como se puede apreciar en el apartado anterior, hemos establecido una temporalización aproximada de cada situación de aprendizaje, estimadas en cuatro o cinco semanas, con ocho o diez sesiones, que nos permitiría distribuir en cada evaluación o trimestre, aproximadamente tres unidades.

Distribuidas temporalmente quedaría aproximadamente como mostramos en el siguiente cuadro.

<i>Situaciones de Aprendizaje</i>																				
<i>Secuenciación temporalizada</i>																				
<b>Trimestre 1 Evaluación</b>	<b>SdA 1</b>					<b>SdA 2</b>					<b>SdA 3</b>									
	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4						
	1	2	3	4	5	6	7	8	1/2	3/4	5/6	7/8	9/10	1	2	3	4	5	6	7
<b>Trimestre 2 Evaluación</b>	<b>SdA 4</b>					<b>SdA 5</b>					<b>SdA 6</b>									
	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S5					
	1/2	3/4	5/6	7/8	9/10	1	2	3	4	5	6	7	8	1/2	3/4	5/6	7/8	9/10		
<b>Trimestre 3 Evaluación</b>	<b>SdA 7</b>					<b>SdA 8</b>					<b>SdA 9</b>									
	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4						
	1	2	3	4	5	6	7	8	1/2	3/4	5/6	7/8	9/10	1	2	3	4	5	6	7
<i>Distribución Semanas Sesiones</i>																				



El conjunto de saberes básicos que cubriría cada situación de aprendizaje a desarrollar seguiría el mismo esquema contemplando el tratamiento paralelo y simultáneo de varios de ellos, como esquemáticamente expresamos en el siguiente cuadro.

<b>Saberes básicos</b>			
<b>Bloque A</b> <i>Vida activa y saludable</i>	<b>Bloque C</b> <i>Resolución de problemas en situaciones motrices</i>	<b>Bloque E</b> <i>Manifestaciones de la cultura motriz</i>	<b>Bloque D</b> <i>Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</i>
	<b>Bloque B</b> <i>Organización y gestión de la actividad física</i>	<b>Bloque F</b> <i>Interacción sostenible y eficiente con el entorno</i>	
<b>Distribución temporalizada</b>			

Dejamos así abiertos los caminos para la concreción precisa de cada situación de aprendizaje adaptada a cada grupo particular recorrerá en su proceso de aprendizaje, y que iremos recogiendo en las programaciones de aula, reformando, reorientando, readaptando y haciendo cuantas modificaciones y cambios sean precisos y necesarios para llegar en último término a lograr el desarrollo individual de cada componente que integren los distintos grupos.



## 5. *Actividad Física y Salud, 2° de Bachillerato.*

La materia de Actividad Física y Salud se orienta a la adquisición y puesta en práctica de una base de conocimientos y experiencias que permitan al alumnado desarrollar y gestionar prácticas saludables relacionadas con la actividad física de forma segura y sostenible.

La presencia de la actividad física en el currículo de esta etapa educativa encuentra una evidente justificación en el proceso de consolidación de hábitos de vida saludable como factor de prevención, individual y colectiva, de actitudes perjudiciales para el individuo y como mejora de su calidad de vida.

### 5.1. *Contenidos didácticos.*

Las líneas de trabajo que se plantean, en primer lugar, que el alumnado diseñe y desarrolle un proyecto de mejora de su salud, eminentemente práctico, para compensar el aumento de actitudes sedentarias características de la población juvenil en la actualidad. En este sentido es fundamental, tras el análisis de su contexto, la realización por parte del alumnado de un programa de actividad física que mejore todos los componentes de la salud, consolidando un estilo de vida activo dentro de las posibilidades de su entorno.

Por otra parte, la evolución que ha experimentado el número de profesiones, así como la oferta de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud, tanto individual como comunitaria, y con el uso adecuado del tiempo libre, amplían las posibilidades de cualificación, ya sea en el ámbito universitario, en la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, o bien en la preparación para las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su acceso y desarrollo.

El conocimiento tanto del entorno próximo, natural o urbano, como de las diferentes ofertas físico-deportivas que ofrece, será otro de los caminos

que se recorrerán. La elaboración de un catálogo de toda la oferta que rodea al alumnado se hace necesaria en pro de una toma de decisiones coherente. Así, gimnasios, pistas, clubes, asociaciones, eventos, etc., formarán parte de ese catálogo que, junto a la gestión, organización, horarios, costes, recursos humanos y materiales, infraestructura, normas de uso y funcionamiento, servirán al alumnado para tomar decisiones adaptadas a sus intereses.

En consonancia con este análisis, otro de los objetivos de esta materia es conocer y consolidar los pasos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo donde puedan desarrollar su práctica física y deportiva en sociedad. Los clubes deportivos escolares y cualquier otra entidad deportiva o de carácter asociativo juvenil en el marco del fomento de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva orientada a la salud, son algunas de las alternativas que se pueden diseñar, desarrollar y poner en práctica para ser parte activa de la comunidad potenciando sus actuaciones e iniciativas.

La última línea de trabajo de la materia pretende que el alumnado adquiera las habilidades imprescindibles para poder diseñar, poner en práctica y evaluar proyectos o producciones, aplicables en el entorno escolar o social y relacionados con la actividad física, el deporte o las manifestaciones artístico-expresivas, atendiendo, en cada uno de los casos, a las necesidades y características propias de cada manifestación. En esta línea se atiende no solo al desarrollo y puesta en práctica, sino también a la difusión, promoción y fomento de la salud a través de las mismas, para ser un factor activo en la sociedad.

## 5.2.

### Competencias específicas.

1.- Diseñar y poner en práctica un programa físico, individual o colectivo, de mejora de la salud, planificando responsable y conscientemente la actividad física a partir de la autoevaluación basada en parámetros científicos y evaluables, a la vez que ajustando las prácticas motrices de manera razonable a las propias necesidades, capacidades y motivaciones personales, para satisfacer las demandas de ocio activo.

<i>Perfil de logro</i>	
	Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de planificar, elaborar y llevar a cabo planes personalizados de actividad física

<p>2°</p> <p><b>B</b></p> <p><b>A</b></p> <p><b>C</b></p> <p><b>H</b></p> <p><b>I</b></p> <p><b>L</b></p> <p><b>L</b></p> <p><b>E</b></p> <p><b>R</b></p> <p><b>A</b></p> <p><b>T</b></p> <p><b>O</b></p>	<p>para la mejora de la salud, según sus intereses, capacidades y necesidades. También aplicará y pondrá en práctica diferentes sistemas de entrenamiento, valoración y mejora de las capacidades condicionales, teniendo en cuenta diferentes variables fisiológicas.</p> <p>Por otro lado, mostrará autonomía y autorregulación del esfuerzo en sus prácticas, abordando medidas de prevención de lesiones e higiene postural en la preparación y puesta en marcha de la práctica motriz. Asimismo, dominará las actuaciones y la aplicación de primeros auxilios y técnicas de prevención de accidentes correspondientes a esta etapa. Además profundizará y hará análisis críticos, ajustados a su realidad, sobre hábitos saludables, nutrición, imagen personal, estereotipos e identidad de género en la práctica deportiva y su impacto económico y social. Igualmente, será capaz de buscar soluciones y repercusiones personalizadas desde lo cercano a lo global, para lo cual analizará, contrastará y valorará la información y datos disponibles. Por último, mostrará autonomía en el uso adecuado, coherente y responsable de los recursos y dispositivos digitales y tecnológicos más vinculados a la práctica de actividad física, aplicando medidas de seguridad y tratamiento de los datos personales, así como de respeto a la propiedad intelectual.</p>
---	--

2.- Valorar, adaptar y mejorar las diferentes capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas de las propuestas desarrolladas, siendo parte activa en los procesos de análisis, decisión y mejora de las acciones propias o del grupo para consolidar habilidades y actitudes de organización, gestión, superación y resiliencia.

<b>Perfil de logro</b>	
<p>2°</p> <p><b>B</b></p> <p><b>A</b></p> <p><b>C</b></p> <p><b>H</b></p> <p><b>I</b></p> <p><b>L</b></p>	<p>Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de participar activamente en la toma de decisiones, tanto individuales como colectivas, en función de las circunstancias; definirá objetivos, planificará programas de actividad físico-deportivas en diferentes entornos, establecerá estrategias, secuenciará y ejecutará lo planificado, así como analizará y valorará qué ocurre durante el proceso y los resultados obtenidos. Para desarrollar esta competencia será necesario que haya adquirido un dominio de la ejecución técnico-táctica necesaria de cada manifestación, al mismo tiempo que la capacidad para identificar los errores propios y ajenos habituales que se dan en la práctica para poder evitarlos, aportando</p>

<b>L E R A T O</b>	soluciones que mejoren la respuesta a las situaciones motrices planteadas. Además, el alumnado desempeñará funciones formales e informales enmarcadas dentro del ámbito de la práctica físico-deportiva (gestor deportivo, entrenador, técnico, árbitro, capitán de equipo, espectador...) asumiendo las habilidades y responsabilidades características del liderazgo deportivo, rechazando las conductas o acciones que impliquen cualquier tipo de discriminación tanto en el desarrollo de la práctica como fuera de la misma, y manteniendo el equilibrio emocional ante el éxito, el fracaso y las relaciones de grupo.
--	---

3.- Investigar, diferenciar y reconocer el abanico de salidas profesionales u otras cualificaciones que implican un requerimiento físico específico, relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud, y que capaciten para poder elegir el acceso a otras titulaciones deportivas, así como los aspectos esenciales en la creación de un marco organizativo y asociativo juvenil o de entidades deportivas que permitan ser un factor de crecimiento o servicio en el marco socio-económico cercano.

<b>Perfil de logro</b>	
<b>2º BACHILLERATO</b>	Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de detectar las necesidades físicas de las diferentes profesiones, tanto directas (preparación física, cargas de pesos, posturas forzadas, arrastres, etc.), como indirectas (gestión de alto nivel de estrés, reducción del sedentarismo, etc.), para aportar soluciones a los problemas que se pueden generar poniendo en práctica los programas de preparación elaborados. Asimismo, el alumnado conocerá los criterios para el acceso a los estudios relacionados con la actividad física y el deporte, tanto de ciclos formativos, como grados universitarios y otras opciones de formación deportiva (técnico deportivo, socorrista, árbitros, jueces, dinamizador deportivo, etc.), así como las salidas profesionales de las mismas. Además, conocerá las diferentes tipologías de entidades deportivas de nuestra comunidad, sus características básicas, el proceso de creación, la documentación y los lugares donde se podrían generar, como un recurso importante para desarrollar sus intenciones y capacidades para el establecimiento de hábitos de vida saludable en la sociedad.

4.- Identificar y relacionar las fases y elementos de organización y gestión imprescindibles para poder diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la

sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, que repercutan en su contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud y el ocio activo.

<i>Perfil de logro</i>	
<b>2° BACHILLERATO</b>	Tras cursar la materia, el alumnado tendrá en el diseño, desarrollo y puesta en práctica de proyectos, planificaciones, programas o producciones, un gran aliado para llevar a la práctica en su día a día diferentes ideas e iniciativas, tanto individual como colectivamente, buscando un compromiso ciudadano en el ámbito local y global para mejorar los hábitos de vida saludable de la sociedad a través de la práctica de actividad física, deportiva o artístico-expresiva. Basándonos en el trabajo en grupo como principal herramienta, el alumnado realizará estudios de viabilidad de sus iniciativas comprobando los recursos y espacios necesarios, realizará una planificación temporal del mismo, así como un estudio de necesidades para posteriormente llevar todas las ideas a una aplicación práctica real en pro de los objetivos iniciales. Al terminar, el alumnado será capaz de evaluar todo el proceso para comprobar que el resultado se ajusta a las pretensiones planteadas.

5.- Contribuir activamente a la salud comunitaria y global vinculada a la actividad física y al deporte, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad y desarrollando la capacidad de elección en el propio tiempo de ocio y hábitos de salud.

<i>Perfil de logro</i>	
<b>2° B A C H I L L E R A T O</b>	Tras cursar la materia, el alumnado conocerá la oferta de actividad física, deportiva y artístico-expresiva de su entorno (instalaciones públicas y privadas, clubes, federaciones, asociaciones, gimnasios, salas, ofertas al aire libre, etc.) y se habrá convertido en agente social de divulgación, capaz de acercar este tipo de oferta a la sociedad ofertando la práctica física como uno de los aspectos fundamentales de la salud. Para ello, el alumnado diseñará, presentará y difundirá las posibilidades de práctica que más se ajusten a sus intereses y capacidades, proponiendo nuevas y diferentes formas de usar los espacios, urbanos o naturales, en su comunidad y contexto social cercano. Además, será capaz de actualizar y revisar las aportaciones de otros compañeros o compañeras, así como las iniciativas de entidades públicas y privadas en la promoción del deporte, la actividad física y las

<b>T O</b>	manifestaciones artístico-expresivas o culturales, haciendo un análisis de las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades en cada caso y proponiendo soluciones o mejoras reales de aplicación práctica.
----------------	---

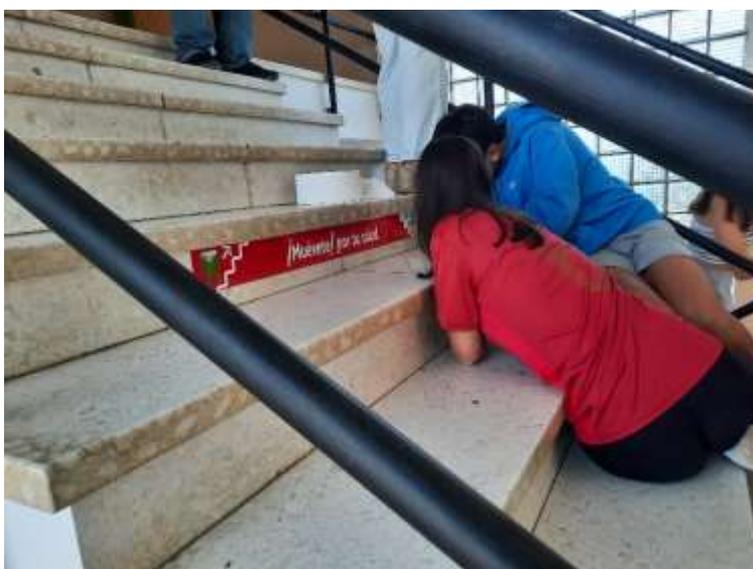
6.- Crear y representar producciones artístico-expresivas en las que se utilicen los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, fomentando las inquietudes y motivaciones hacia las distintas manifestaciones de la cultura motriz, mostrando las múltiples posibilidades de difusión, práctica y fomento de las mismas, integrando los beneficios físicos y emocionales que estas tienen sobre la salud individual y comunitaria, y contribuyendo a la conservación del acervo cultural y social.

<b>Perfil de logro</b>	
<b>2º BACHILLERATO</b>	Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de desarrollar proyectos de creación artístico-expresivas desde su planteamiento inicial hasta su ejecución final, mostrando autonomía, creatividad y capacidad de resolución al utilizar los diferentes recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, partiendo de sus motivaciones grupales e individuales. En esta fase, pondrá de manifiesto las habilidades y responsabilidades propias de estas producciones. Asimismo, logrará realizar entrenamientos específicos dirigidos a que las manifestaciones artísticas le permitan mejorar su estado físico y emocional. Además conseguirá mostrar, de forma consciente, las diferentes posibilidades de difusión de la cultura motriz, fomentando las representaciones artísticas y la conservación e interés por su identidad cultural.

7.- Analizar el impacto y la importancia del uso de recursos tecnológicos para el control de factores de la salud, tanto individual como comunitaria, atendiendo a criterios científicos, así como su utilidad para el trabajo cooperativo en red como fuente de crecimiento y desarrollo personal y comunitario.

<b>Perfil de logro</b>	
<b>2º B</b>	Al finalizar la materia, el alumnado será capaz de utilizar los recursos tecnológicos y digitales como marco de trabajo en equipo, colaborativo o cooperativo, que potencie las aportaciones individuales al grupo, compartiendo información, ideas y el propio proceso de creación. Asimismo, el alumnado discriminará la información relevante para el diseño de propuestas de actividad

<b>A C H I L L E R A T O</b>	física, deportiva o artístico expresiva que estos dispositivos pueden arrojar sobre la salud, tanto del propio individuo como del grupo. También dominará y usará de forma eficiente diferentes aplicaciones y recursos en línea para la gestión, planificación, programación y desarrollo de proyectos o producciones, que faciliten tanto el proceso de diseño como su desarrollo, puesta en práctica o todos los procesos de evaluación que se produzcan antes, durante y después de su aplicación real. En el uso de estos, el alumnado demostrará atender a un tratamiento ético, responsable y coherente con la legislación vigente en el tratamiento de los datos personales y de grupo, favoreciendo situaciones de inclusión social, previniendo todo tipo de exclusión o discriminación y haciendo un análisis crítico de las situaciones generadas en todo tipo de práctica.
--	---



### 5.2.1.

#### Conexiones entre competencias.

##### 5.2.1.1.

#### Relaciones entre las competencias específicas propias.

Todas las competencias se presentan interrelacionadas con un objetivo común: la formación de un alumnado que observe en la práctica física y su contexto uno de los pilares fundamentales para la búsqueda de un estilo de vida activo y saludable. A través de sus aprendizajes, se responsabilizará, si no en la total ejecución, sí en la elección, búsqueda y selección de sus necesidades como individuo y sociedad.

<b>Educación Física</b>	<b>CE1</b>	<b>CE2</b>	<b>CE3</b>	<b>CE4</b>	<b>CE5</b>	<b>CE6</b>	<b>CE7</b>
<b>CE1</b>							
<b>CE2</b>							
<b>CE3</b>							
<b>CE4</b>							
<b>CE5</b>							
<b>CE6</b>							
<b>CE7</b>							

### 5.2.1.2.

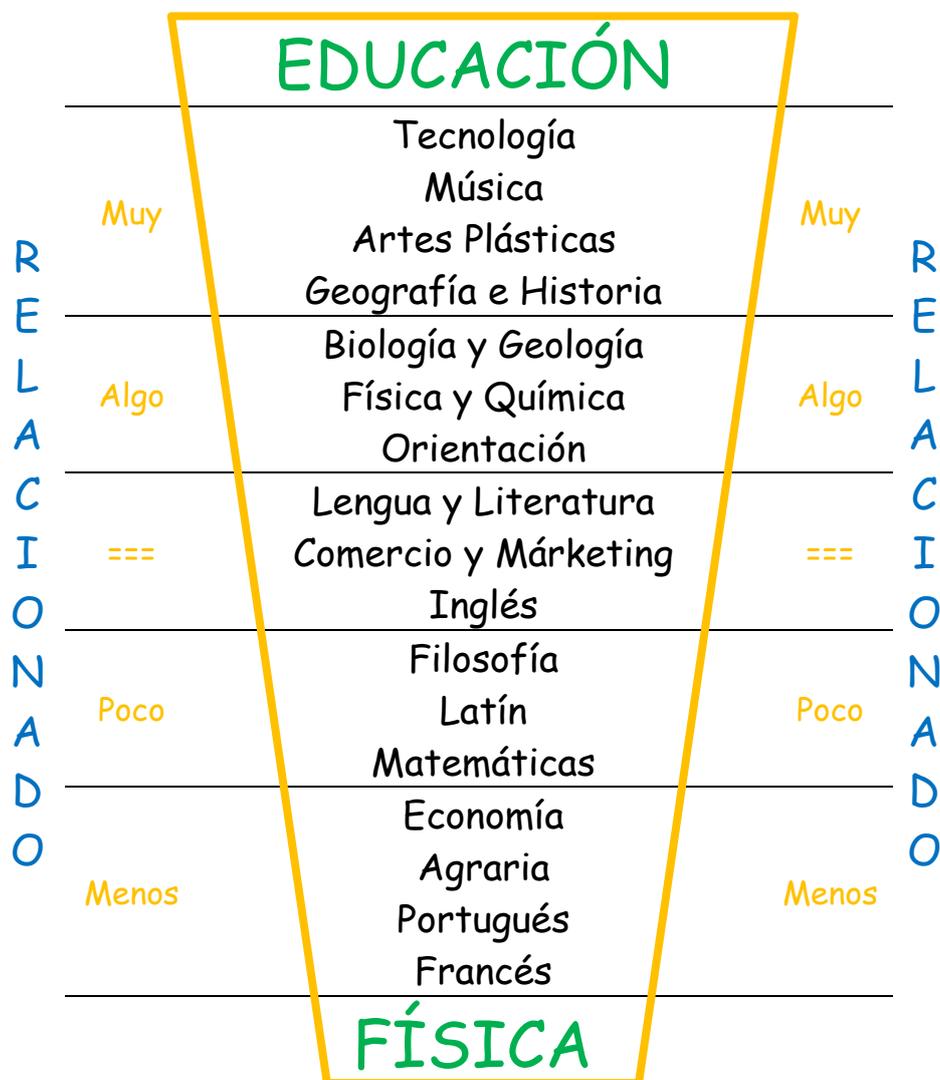
#### **Relaciones de las competencias específicas propias con las competencias específicas de otras materias.**

Siguiendo el mismo proceso que realizamos en la etapa de Educación Secundaria y el primer curso de bachillerato, una vez revisadas las competencias específicas de las diferentes materias que conforman el currículum de esta etapa académica, estableciendo las interrelaciones que encontramos entre ellas y las propias de nuestra materia, y dado que cada curso, incluido este, ponemos en marca proyectos de colaboración con diferentes departamentos didácticos y/o familias profesionales de nuestro centro, hemos querido relacionar todos los definidos y existentes en nuestra comunidad educativa para forjar esa percepción global de la enseñanza desde todos los ámbitos académicos, algo diferente de nuevo en esta ocasión, propiciada la diferencia por la especificidad de las materias que se imparten en este segundo curso del bachillerato con respecto al primero, y que difieren en cierto modo de las que se desarrollan en Educación Secundaria.

Así nuevamente, hemos establecido, aunque habría que matizar más detalladamente cada caso, cinco niveles de interconexión, que abarcarían un espectro perfectamente diferenciable en cuanto a correlación directa o inversa, este, iría desde el más cercano definido como MUY RELACIONADO, hasta el más alejado descrito como MENOS RELACIONADO, pasando, si

seguimos la misma gradación de proximidad a distanciamiento, por ALGO RELACIONADO, RELACIONADO Y POCO RELACIONADO.

Gráfica y esquemáticamente quedaría representado por esta pirámide invertida que refleja los niveles de correlación:



### 5.2.1.3.

#### **Relaciones de las competencias específicas propias con las competencias clave.**

Desde la materia de Educación Física, y en progresión con la etapa anterior de Educación Secundaria, las competencias específicas conectan, cada una en su medida, con las competencias clave a fin de conseguir que la contribución de la materia sea significativa en la construcción del proyecto vital, personal, profesional y social de cada individuo.

Las competencias clave del currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, a las que añadimos las correspondientes abreviaturas identificativas, son las siguientes:

a) Competencia en comunicación lingüística.

**CCL**

b) Competencia plurilingüe.

**CP**

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

**CMCTI o STEM**

d) Competencia digital.

**CD**

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

**CPSAA**

f) Competencia ciudadana.

**CC**

g) Competencia emprendedora.

**CE**

h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

**CCEC**

Aunque con anterioridad ya hemos reflejado el texto completo del referente de cada una de las cinco competencias específicas de la Educación Física en Bachillerato, al igual que hicimos en la etapa de Educación Secundaria, vamos a permitirnos la libertad de simplificarlas para poder reflejarlas de forma más concisa y así, también junto a sus abreviaturas, poder establecer esquemáticamente las conexiones entre ambas, pudiendo de un sencillo golpe de vista obtener toda la relevancia de las interrelaciones que hemos establecido:

1) Interiorizar y desarrollar un estilo de vida activo y saludable.

**CE1**

2) Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas.

**CE2**

3) Difundir, promover y participar activamente en prácticas motrices.

**CE3**

4) Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento.

**CE4**

5) Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno.

**CE5**

6) Crear y representar producciones artístico-expresivas en las que se utilicen los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento.

**CE5**

7) Analizar el impacto y la importancia del uso de recursos tecnológicos para el control de factores de la salud.

**CE5**



La tabla de conexiones entre las competencias específicas y las clave, quedaría, según nuestro criterio, como reflejamos en el siguiente cuadro:

ESPECÍFICAS COMPETENCIAS CLAVE	CE1	CE2	CE3	CE4	CE5	CE6	CE7
<b>CCL</b>			✓	✓			
<b>CP</b>		✓					✓
<b>STEM</b>		✓		✓	✓		
<b>CD</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>CPSAA</b>	✓		✓				
<b>CC</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>CE</b>				✓		✓	
<b>CCEC</b>	✓			✓		✓	

### 5.3. Saberes básicos.

Los saberes de la materia Actividad Física y Salud están seleccionados según los factores que intervienen en la planificación de una vida activa y saludable fundamentada en la actividad física, el deporte y las diferentes manifestaciones artístico-expresivas de la cultura. Esa planificación, además, tendrá en cuenta los factores emocionales y sociales que subyacen a la formación integral de la persona. En un paso hacia su futuro académico y profesional, el conocimiento y desarrollo de estructuras básicas de gestión, organización y asociativas son el eje que favorece su empoderamiento personal y contribuye al crecimiento económico y social comunitario. Por ello, tienen un carácter práctico y de aplicación real para que la acción sea el motor de su conocimiento y desarrollo.

#### 5.3.1. Bloque A. "Actividad física y salud".

Aborda cómo se integran los componentes de la salud (bienestar físico, mental y social) en la autogestión y desarrollo de planes y programas de actividad física, deportivos o artístico-expresivos relacionados con la salud y los hábitos de ocio activo, tanto en el ámbito individual como en el colectivo.

### **5.3.1.1.**

#### **A.1. Salud física.**

A.1.1. Identificación de objetivos motrices, de actividad, de salud o similares, alcanzables, para aplicar un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva.

A.1.2. Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.

A.1.3. Programa y planificación personal o colectiva de actividad física, deportiva o artístico-expresiva orientada a la salud, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y objetivo. Desarrollo práctico.

A.1.4. Técnicas básicas de descarga muscular, reajuste funcional y compensación necesaria en un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva.

A.1.5. Diseño de planes nutricionales aplicados a los programas de actividad física planteados, equilibrados según los objetivos y las características físicas y personales. Pautas, ejemplificaciones y desarrollo.

A.1.6. Evaluación del logro de los objetivos de un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva y reorientación de actividades a partir de los resultados.

A.1.7. Recursos digitales y tecnológicos para generar un programa de actividad física, salud, alimentación y otros hábitos. Objetividad, validez y fiabilidad de los diferentes recursos.

A.1.8. Plan de prevención de accidentes y estrategias de actuación e intervención en el diseño, planificación y desarrollo de programas de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individuales o colectivos.

### **5.3.1.2.**

## **A.2. Salud social.**

A.2.1. Prácticas y hábitos sociales de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o comunitaria dentro de un programa de intervención.

A.2.2. Hábitos sociales que afectan a los objetivos de un programa de actividad físico, deportivo o artístico-expresivo y la salud.

A.2.3. Contraindicaciones y efectos negativos de no respetar las indicaciones de un programa de actividad física y salud. Repercusiones.

A.2.4. Visión de un programa de intervención desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos.

A.2.5. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva, artístico-expresiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de la propuesta.

### **5.3.1.3.**

## **A.3. Salud mental.**

A.3.1. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.

A.3.2. Trastornos vinculados con la imagen corporal y las capacidades individuales. Influencia social y emocional.

A.3.3. Efectos de una práctica física prolongada en el tiempo a través de un programa de intervención en la estabilidad emocional y mental.

### **5.3.2.**

## **Bloque B.**

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

Se centra en las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, así como aquellas que, no estando directamente relacionadas, tienen una parte física muy importante en su acceso y desarrollo. También se dedica a las estructuras organizativas y asociativas en el mundo de la actividad física, el deporte y las manifestaciones artístico-expresivas,

dentro del marco autonómico, y sus posibilidades en el fomento de la salud y el ocio activo. Asimismo, se ocupa del diseño, la planificación, la puesta en marcha y la autorregulación de proyectos motores, añadiendo la gestión emocional y el reparto de responsabilidades en todas las fases, así como su evaluación e impacto en la salud individual y comunitaria, atendiendo a la seguridad y prevención en todo proceso.

### **5.3.2.1.**

#### **B.1. Salidas profesionales.**

B.1.1. Estudios, itinerarios y salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud. Vías de acceso.

B.1.2. Salidas laborales y cualificaciones profesionales con requerimientos físicos específicos. Requisitos y planificación de acceso.

### **5.3.2.2.**

#### **B.2. Marco organizativo y asociativo.**

B.2.1. Asociacionismo, entidades y otros colectivos físico-deportivos y artístico-expresivos en Extremadura.

B.2.2. Requisitos para la creación de una entidad deportiva. Marco legal y documentación necesaria en el proceso. Aplicación práctica.

B.2.3. La Agrupación Deportiva Escolar (ADE) como recurso eficaz en centros educativos. Uso y posibilidades reales en el contexto.

B.2.4. Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades del asociacionismo y marco organizativo físico deportivo o artístico expresivo cercano.

### **5.3.2.3.**

#### **B.3. Planificación y desarrollo de proyectos.**

B.3.1. Fases de un proyecto o producción física-deportiva o artístico-expresivo relacionado con la salud: planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.

B.3.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección y selección de planificaciones, proyectos o producciones: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica.

B.3.3. Técnicas y estrategias de creatividad que buscan generar ideas para proyectos o producciones.

B.3.4. Plan de marketing y difusión de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.

B.3.5. Diseño y uso de estrategias de seguimiento y control de evolución del proyecto como medio de autorregulación. Detección de desviaciones o necesidades y soluciones o medidas de mejora.

B.3.6. Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos en el diseño, planificación, control, desarrollo y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.

B.3.7. Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo. Mecanismos de registro, control y evaluación.

#### **5.3.2.4.**

### **B.4. Gestión y prevención de la seguridad.**

B.4.1. Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.

B.4.2. Prevención de accidentes en proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas. Recursos necesarios.

B.4.3. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).

B.4.4. Gestión del riesgo propio y ajeno: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad. Planes de contingencia.

B.4.5. Diseño y puesta en práctica de planes de contingencia y prevención.

**5.3.2.5.****B.5. Actuaciones ante accidentes.**

B.5.1. Indicios, técnicas específicas y protocolos necesarios en un programa de intervención física ante posibles accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias.

B.5.2. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados, protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).

B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

**5.3.3.****Bloque C.****"Lógica y control en situaciones motrices".**

Se destina a los mecanismos de toma de decisiones y acción antes, durante y después de toda práctica de actividad física, deportiva o artístico-expresiva, individual o colectiva, tanto en el aspecto motriz como de organización y gestión de equipo o grupo, y sobre el mecanismo de creatividad motriz.

**5.3.3.1.****C.1. Toma de decisiones.**

C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.

C.1.2. Evaluación y análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades físico-deportivas.

C.1.3. Planificación previa de la acción individual o colectiva para obtener ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición.

C.1.4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival y aprovechamiento eficaz de las mismas.

C.1.5. Desempeño y dominio de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico-tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y de equipo.

C.1.6. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.

### **5.3.3.2.**

## **C.2. Capacidades perceptivo-motrices.**

C.2.1. Análisis previo a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales que intervienen.

C.2.2. 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.

C.2.3. Prevención y actuación en las posibles situaciones de riesgos que puedan producirse como consecuencia de las diferentes prácticas físico-deportivas.

### **5.3.3.3.**

## **C.3. Capacidades condicionales.**

C.3.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales ajustadas a las necesidades y posibilidades individuales. Aplicación y puesta en práctica.

C.3.2. Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Principios, diseño y puesta en práctica orientados a la salud.

C.3.3. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.

C.3.4. Análisis de los parámetros fisiológicos que determinan el

rendimiento individual e influyen directamente en la salud. Acción en la práctica.

#### 5.3.3.4.

### **C.4. Capacidades coordinativas.**

C.4.1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas.

C.4.2. Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.

#### 5.3.3.5.

### **C.5. Gestión de situaciones motrices.**

C.5.1. Creación y resolución eficiente de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico-deportivos.

C.5.2. Organización y gestión de las situaciones planteadas manteniendo un equilibrio emocional individual y de equipo durante el proceso.

C.5.3. Funciones relacionadas con la práctica físico-deportiva (entrenador, técnico, árbitro o juez, capitán, espectador...).

C.5.4. Aportaciones y responsabilidades individuales dentro de un equipo en situaciones cooperativas o colaborativas con o sin oposición. Mecanismos de registro, control y evaluación.

C.5.5. Recursos digitales y tecnológicos para la planificación, organización, control, desarrollo o puesta en práctica de proyectos motrices individuales o colectivos.

#### 5.3.4.

### **Bloque D.**

## **"Salud emocional e interacción social".**

Se centra, por un lado, en el control y desarrollo de los procesos dirigidos a regular su respuesta y gestión emocional, tanto individual como colectiva, ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y

deportiva, mientras que, por otro, se enfoca al desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas.

#### **5.3.4.1.**

#### **D.1. Gestión emocional.**

D.1.1. Identificación y manejo de las emociones en contextos físico-deportivos. Gestión del éxito y la derrota. Fomento del autocontrol.

D.1.2. Actitudes acordes y contrarias a los objetivos deportivos o artístico-expresivos. Historias de vida significativas.

D.1.3. Desarrollo de la motivación intrínseca dirigida a los objetivos físicos deportivos. Confianza en la aportación de las capacidades y habilidades personales.

D.1.4. Motivaciones hacia la práctica de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva. Análisis de la situación personal y reflexión crítica. Salud emocional y mental.

D.1.5. Puesta en práctica de técnicas de relajación, visualización, control de los pensamientos y la concentración dirigidas a las actividades físicas, deportivas o artístico-expresivas.

#### **5.3.4.2.**

#### **D.2. Habilidades sociales y convivencia.**

D.2.1. Habilidades sociales: estrategias de integración en las actividades de grupo. Fomento de la participación y respeto de las diferencias.

D.2.2. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares.

D.2.3. Organización y gestión de las situaciones planteadas manteniendo un equilibrio emocional individual y de equipo durante el proceso.

D.2.4. Identificación de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas,

sexistas, LGTBIfóbicas o de cualquier tipo). Prevención y aportación de soluciones en situación real de práctica.

D.2.5. Influencia de las redes sociales y medios de comunicación en la salud emocional y en las motivaciones hacia la actividad física, deportiva o artístico-expresiva. Análisis crítico e intervención.

### 5.3.5.

#### Bloque E.

### "Producciones y representaciones de la cultura motriz".

Abarca la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, orientándose hacia los factores que se requieren en la puesta en práctica de producciones o eventos artístico-expresivos y el aprendizaje, aportación y crecimiento cultural que se deriva de estos.

#### 5.3.5.1.

### E.1. Manifestaciones artístico-expresivas y cultura motriz.

E.1.1. Manifestaciones motrices en el patrimonio cultural, social y artístico-expresivo de Extremadura. Investigación, conocimiento, difusión y práctica.

E.1.2. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación. Investigación y posibilidades de desarrollo. Puesta en práctica.

E.1.3. Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos expresivos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.

E.1.4. Actividades artístico-expresivas. Ocupación del tiempo de ocio. Salud física y emocional. Entrenamientos específicos.

E.1.5. Práctica, análisis y creación de actividades o composiciones rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.

E.1.6. Organización y creación de eventos. Proyectos de exhibición artístico-expresivos. Aplicación práctica.

E.1.7. Fases, funciones organizativas y responsabilidades en las producciones artístico-expresivas. Dirección, regiduría y equipo técnico. Acciones prácticas.

### 5.3.6

#### Bloque F.

### "Proyección social y comunitaria de la actividad física".

Indaga y profundiza en la oferta de práctica físico-deportiva que el entorno, natural o urbano, ofrece a la comunidad educativa y la elaboración de un catálogo que ayude al alumnado y a sus familias en la toma de decisiones a la hora de elegir una práctica física, practicarla y difundirla. También se insiste en la importancia de explorar recursos de movilidad ecosostenible dentro del entorno como un recurso real y eficaz.

#### 5.3.6.1.

#### **F.1. Espacios y posibilidades de práctica.**

F.1.1. Estudio y clasificación de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.

F.1.2. Elaboración o actualización de un catálogo de oferta de práctica física, equipamientos e instalaciones del entorno próximo.

F.1.3. Actuaciones de difusión de un catálogo o prácticas saludables a la sociedad como bien social y comunitario.

F.1.4. Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano en la eliminación de barreras que dificulten o impidan un uso adecuado del mismo (uso deportivo, accesibilidad o similares).

F.1.5. Criterios básicos para la organización de eventos en diferentes espacios y prácticas. Permisos, seguridad, reparto de responsabilidades y puesta en práctica.

#### 5.3.6.2.

#### **F.2. Normas de uso y gestión de espacios.**

F.2.1. Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas. Educación vial.

F.2.2. Normas de uso y seguridad de espacios de práctica motriz.

F.2.3. Criterios básicos para la práctica de actividad física orientada a la salud en diferentes espacios, naturales o urbanos.

F.2.4. Técnicas específicas necesarias e imprescindibles para el desarrollo u organización de actividades en el medio natural o urbano.

### **5.3.6.3.**

### **F.3. Consumo responsable.**

F.3.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

F.3.2. Conocimiento, promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Referentes en la Comunidad Autónoma de Extremadura.

### **5.3.6.4.**

### **F.4. Cuidado del entorno.**

F.4.1. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.

F.4.2. Análisis crítico del impacto en el medio de las prácticas deportivas. Consideraciones sociales, económicas, políticas y de salud.

## **5.4**

### **Criterios de evaluación.**

Los criterios y los elementos de evaluación deben ser variados tanto en procedimientos como en herramientas, que permitan formas variadas de acción, expresión y comunicación por parte del alumnado, buscando en la autoevaluación individual y grupal dirigida, una de las formas de trabajo deseadas de esta etapa. La evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje debe ir encaminada a la mejora del mismo, considerando la retroalimentación un aspecto fundamental para comprobar los logros alcanzados por el alumnado

y que estos contribuyan al desarrollo competencial, teniendo en cuenta sus diferentes habilidades y capacidades. Debemos asegurarnos de que el alumnado conoce el proceso y las metas que persigue para hacer las modificaciones pertinentes. Todo este proceso debe estar impregnado de una inclusión de las diferencias como un bien para el grupo, el cual debe asumir la pluralidad de los participantes en las diferentes tareas y velar por cultivar un compromiso con las situaciones de inequidad y exclusión que pudieran producirse. Así, a la hora de utilizar y combinar diferentes procedimientos o técnicas e instrumentos de evaluación, se tendrá en cuenta el nivel madurativo del alumnado, tanto físico como motriz y afectivo, prestando atención además al alumnado de diversidad funcional.

### 5.4.1.

#### Competencia específica 1.

##### CE 1.

**1.- Diseñar y poner en práctica un programa físico, individual o colectivo, de mejora de la salud, planificando responsable y conscientemente la actividad física.**

Criterio 1.1. Desarrollar un programa físico individual o colectivo que permita la mejora de la salud individual o comunitaria, teniendo en cuenta el análisis de la situación inicial para un correcto planteamiento de objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados, valorando la idoneidad del mismo.

Criterio 1.2. Poner en práctica una planificación, individual o colectiva, que permita la mejora de los parámetros de salud asociados a la actividad física planteada, respetando la propia realidad e identidad corporal así como la del entorno social más cercano, según las necesidades, intereses y motivaciones de cada individuo.

Criterio 1.3. Identificar los aspectos evaluables y cuantificables de la salud que producen beneficios en la aplicación de un programa personalizado de actividad física y valorar la importancia de los principios de la planificación para la obtención de resultados.

Criterio 1.4. Practicar y valorar diferentes posibilidades de actividad física según la influencia que tienen sobre los diferentes parámetros de salud, a fin de convertirlas en una opción de mantenimiento de un ocio activo,

teniendo como referencia las motivaciones, intereses y capacidades tanto propios como ajenos.

Criterio 1.5. Comprender la relación entre la actividad física, la nutrición, la educación postural, la relajación y la liberación de estrés, las relaciones sociales, el consumo de sustancias perjudiciales para la salud y la estabilidad emocional, reflexionando sobre el equilibrio de cada uno de estos factores en el mantenimiento de la salud individual para pautar soluciones de mejora en función de las necesidades y carencias de cada factor.

## 5.4.2. Competencia específica 2.

### CE 2.

**2.- Valorar, adaptar y mejorar las diferentes capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas.**

Criterio 2.1. Aportar y poner en práctica soluciones eficaces a la variedad de situaciones motrices planteadas teniendo en cuenta los distintos factores implicados en las mismas dentro de un estilo de vida saludable.

Criterio 2.2. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica motriz aplicando las capacidades, habilidades y destrezas específicas y mostrando eficacia y control en la ejecución de los elementos técnico-tácticos necesarios para su desarrollo.

Criterio 2.3. Participar de forma activa en el diseño, planificación, desarrollo y valoración de situaciones motrices de los procesos adaptativos que intervienen, desempeñando diferentes responsabilidades características de las mismas de forma saludable y ecosostenible.

Criterio 2.4. Actuar de forma responsable en el proceso de prevención o intervención ante situaciones de riesgo derivadas de la práctica de actividad físico-deportiva, demostrando los conocimientos necesarios para asegurar la integridad física y emocional.

Criterio 2.5. Mostrar capacidad de motivación, control del impulso, persistencia ante el fracaso, empatía, respeto a los demás y al entorno, tanto

en la práctica y desarrollo de las situaciones propuestas como en su organización y gestión.

Criterio 2.6. Organizar y gestionar las necesidades de un grupo ante las situaciones planteadas, tomando iniciativa y mostrando autonomía en la evaluación del problema, la toma de decisiones, el reparto de responsabilidades y tareas, y en su puesta en práctica, asegurando la gestión emocional equilibrada del proceso.

### 5.4.3. Competencia específica 3.

#### CE 3.

**3.- Investigar, diferenciar y reconocer el abanico de salidas profesionales u otras cualificaciones que implican un requerimiento físico específico.**

Criterio 3.1. Conocer y diferenciar las profesiones asociadas al deporte y la actividad física, tanto en el ámbito nacional como en la Comunidad Autónoma de Extremadura, diferenciando los diferentes procesos de acceso, ámbito y competencias de cada profesional y la cualificación que generan.

Criterio 3.2. Identificar las necesidades físicas de determinadas profesiones, buscando y seleccionando un plan de adaptación o trabajo físico específico para las mismas.

Criterio 3.3. Detectar problemas de salud derivados de malas posturas, ejercicios repetitivos o cargas, relacionados con diferentes profesiones, evitando posibles problemas ergonómicos y aportando soluciones a los problemas detectados.

Criterio 3.4. Fomentar hábitos de vida saludable a través de la práctica de actividad físico-deportiva o artístico-expresiva, conociendo los procesos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo.

Criterio 3.5. Empezar acciones de empoderamiento que permitan ofrecer alternativas de ocio saludable en el contexto cercano del alumnado.

Criterio 3.6. Valorar las oportunidades, fortalezas y debilidades en el tejido asociativo juvenil cercano en función de los intereses y motivaciones

personales hacia la salud, la actividad física y artístico-expresiva, aportando soluciones que repercutan en un beneficio a la comunidad.

#### 5.4.4.

### Competencia específica 4.

#### CE 4.

**4.- Identificar y relacionar las fases y elementos de organización y gestión imprescindibles para poder diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos.**

Criterio 4.1. Valorar las necesidades propias y del entorno más cercano en términos de salud, actividad física y sostenibilidad para establecer soluciones a corto y largo plazo.

Criterio 4.2. Diseñar, poner en práctica y evaluar proyectos de aplicación e intervención relacionados con la práctica de actividad física, el deporte, la promoción de la salud y los hábitos de vida ecosostenible en el contexto cercano del alumnado.

Criterio 4.3. Colaborar o cooperar en la puesta en práctica de proyectos de aplicación o intervención propios o de otras personas del grupo a fin de ser un agente activo y promotor de salud.

Criterio 4.4. Establecer y aplicar los criterios de seguridad y prevención, así como de atención y auxilio ante posibles accidentes y riesgos derivados de las actividades desarrolladas o planteadas.

#### 5.4.5.

### Competencia específica 5.

#### CE 5.

**5.- Contribuir activamente a la salud comunitaria y global vinculada a la actividad física y al deporte, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad.**

Criterio 5.1. Fomentar y difundir prácticas deportivas y motrices, tanto conocidas como menos habituales, promocionando la actividad física y

la mejora de la salud individual y colectiva como un servicio a la comunidad.

Criterio 5.2. Colaborar o cooperar, tanto de manera individual como grupal, en el desarrollo de una base de datos o catálogo de actividad física evaluando el contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses propios y de la comunidad.

Criterio 5.3. Participar de manera activa en la divulgación de actividades físicas saludables identificando los factores que determinan su idoneidad en función de las posibilidades, capacidades y limitaciones de cada individuo, adaptando las propuestas a diferentes niveles de ejecución, volumen e intensidad que favorezcan un desarrollo físico integral.

Criterio 5.4. Buscar, valorar y practicar nuevas alternativas de actividad física aumentando la oferta y variedad de propuestas en el entorno cercano como un ejemplo activo para todos los grupos de edad en la búsqueda de soluciones de ocio activo y saludable.

## 5.4.6. Competencia específica 6.

### CE 6.

**6. - Crear y representar producciones artístico-expresivas en las que se utilicen los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento.**

Criterio 6.1. Conocer y poner en práctica las diferentes fases para la creación y representación de composiciones corporales individuales o colectivas, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras o ante otros miembros de la comunidad.

Criterio 6.2. Utilizar de forma autónoma los diferentes recursos expresivos aprendidos para la creación de producciones artístico-expresivas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones en las creaciones y representaciones artísticas.

Criterio 6.3. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de

forma intencionada al crecimiento personal y al de la sociedad a la que pertenecen.

Criterio 6.4. Conocer, valorar y difundir el patrimonio cultural, social y artístico-expresivo característico de Extremadura contribuyendo a su conservación.

Criterio 6.5. Elaborar de manera autónoma calentamientos y entrenamientos específicos dirigidos a las actividades artístico-expresivas como elementos necesarios para la prevención de lesiones y mejora de su estado físico.

### 5.4.7.

## Competencia específica 7.

### CE 7.

***7.- Analizar el impacto y la importancia del uso de recursos tecnológicos para el control de factores de la salud, tanto individual como comunitaria.***

Criterio 7.1. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión y análisis de la salud y la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas al tratamiento y difusión de datos personales y garantía de los derechos digitales.

Criterio 7.2. Utilizar de forma efectiva herramientas de trabajo colaborativo y cooperativo en red como recurso para el diseño de proyectos, programas, planificaciones o producciones motrices, físicos, deportivas o artístico-expresivas orientadas a la salud individual o comunitaria.

Criterio 7.3. Discriminar la información veraz y científica que aportan los dispositivos y plataformas digitales sobre la salud y otros parámetros de cuantificación de la actividad física.

### 5.5.

## Situaciones de Aprendizaje.

De igual manera a como hemos planteado anteriormente en la etapa de

Educación Secundaria y el primer curso de bachillerato, en este apartado esbozaremos las líneas maestras sobre las que plantearemos el trabajo de las diferentes situaciones de aprendizaje que elaboraremos y desarrollaremos a lo largo del curso con los diferentes grupos, siendo cada una de ellas particular y única, ya que cada agrupamiento, con sus componentes, bagaje motriz, experiencias físico-deportivas, expectativas personales, actitudes, distribución horaria, etc., dará lugar a una exclusiva e irrepetible situación académica.

Por ello, iremos conformándolas específicamente, sobre el diseño global que ahora desarrollaremos, que vendrá a ser así como las baldas o los cajones, sobre los que iremos ordenando y colocando cada uno de los pasos que irán marcando nuestro deambular en el proceso de enseñanza aprendizaje tanto del alumnado como nuestro propio.

Partiremos de la planificación y el desarrollo de situaciones que favorezcan la presencia, participación y progreso de forma inclusiva de todo el alumnado, a través del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), más que perceptible si cabe en nuestra materia donde la heterogeneidad es la característica común a todos los grupos, más si cabe en este curso dada la diferente procedencia de los alumnos, como anteriormente hemos mencionado, haciendo por ello especial énfasis en el trabajo autónomo y crítico, teniendo como fin último la búsqueda de la mejora de la salud a través de la práctica de la actividad física.

La mejora de la salud a través de la práctica física programada será uno de los elementos fundamentales a contemplar en las situaciones de aprendizaje. La valoración del estado de la condición física de forma objetiva, con pruebas contrastadas, derivará en un análisis de resultados que indicará el inicio de un programa de actuación física individual o colectiva a través de prácticas físico-deportivas de mejora de la salud. Una programación coherente y consecuente de la práctica física basada en criterios científicos marcará la práctica que el alumnado llevará a cabo para conseguir las mejoras esperadas.

Así tendremos en consideración para su elaboración definitiva, considerando siempre que son situaciones abiertas y cambiantes, los intereses y posibilidades de nuestro alumnado particular, intentando atender a sus diferencias individuales y a la fase de desarrollo en la que particularmente se encuentre, buscando en todo momento la progresión y el avance en los niveles personales de partida, independientemente del estatus

de partida, convirtiendo al propio alumno en parte activa del proceso otorgándole por nuestra parte, y asumiendo por la suya, determinadas responsabilidades.

Fomentaremos, en el diseño y concepción de las mismas, el trabajo grupal en equipo, colaborativo y cooperativo, a través de la creación, desarrollo y puesta en práctica de proyectos, montajes, creaciones colectivas, producciones, resolución de retos y problemas, que impulsarán la comprensión del aprendizaje físico, expresivo o motriz adaptado al nivel madurativo y al contexto.

Las situaciones de aprendizaje, que estarán en relación con el entorno, permitirán al alumnado valorar los contextos que lo rodean, identificando situaciones de intervención local o global para incidir ante posibles situaciones de inequidad y exclusión a través de la realización de proyectos. Estos pueden ir dirigidos hacia el propio centro, el barrio, la localidad u otros ámbitos, pero siempre se buscará la mejora de la salud de los participantes en la intervención, sin perder de vista aspectos como el respeto al medio y un uso ecosocialmente sostenible de los recursos. Así, se fortalecerá en el alumnado un compromiso ciudadano con la sociedad que lo rodea a través de una acción directa. La organización de actividades físicas, jornadas deportivas de convivencia o encuentros, producciones artístico-expresivas, torneos, campeonatos, exhibiciones, viajes para el uso activo del ocio, proyectos de aprendizaje-servicio o similares, son ejemplos de posibles intervenciones realizables por nuestro alumnado.

En la organización metodológica, tanto la participación activa como la asunción de diferentes responsabilidades y funciones, la resolución pacífica de conflictos y las herramientas de gestión emocional, son estrategias necesarias en esta etapa porque contribuyen al aumento de la motivación y de expectativas del alumnado. Este trabajo progresará hacia estructuras deportivas organizadas como son las diferentes entidades deportivas o asociaciones. El conocimiento de las mismas, de las administraciones que las amparan, de su creación y funcionamiento, así como de su utilidad, proporcionará a los alumnos y alumnas amplitud de miras de intervención dentro de la sociedad en la que conviven, la cual deben conocer y asumir como un sinfín de posibilidades para desarrollar sus intereses.

Se fomentarán momentos y espacios destinados al aprovechamiento crítico, ético y responsable de la cultura digital. El manejo de recursos e instrumentos de esta cultura convivirá en el día a día con nuestro alumnado.

La selección y discriminación de información veraz, el tratamiento de la misma, las herramientas de administración de datos y los recursos para presentar o mostrar ideas son un ejemplo de todas las posibilidades que ofrece este ámbito a nuestro alumnado. En el uso de las TIC, las situaciones propuestas estarán en consonancia con el Plan de Educación Digital del centro (PEDC).

Teniendo en cuenta el carácter terminal del curso y considerando al alumnado como parte activa del proceso de enseñanza y aprendizaje, se les dotará de recursos para poder elegir la opción más adecuada ante la diversidad de profesiones asociadas al deporte y la salud que ofrece nuestra sociedad. Se mostrarán los diferentes itinerarios universitarios, ciclos formativos presenciales, a distancia o modulares, de la familia profesional de actividades físicas y deportivas, así como las enseñanzas deportivas de régimen especial, aclarando la distinción, ingreso y estudios de los técnicos deportivos y técnicos deportivos superiores. También se dará a conocer el catálogo nacional de cualificaciones profesionales como un sistema modular para ayudar a orientar su formación de cara al futuro.



### **4.5.1.** **Esquema de base.**

Inicialmente vamos a comenzar tomando como esquema base para la elaboración pormenorizada que desarrollaremos a lo largo del curso de cada situación de aprendizaje particular, el reflejado resumido en el siguiente cuadro.

<b>Situación de Aprendizaje</b>			
<b>Título</b>	Centro de interés		
	Justificación		
<b>Elementos del currículum</b>			
Competencias Específicas	Competencias clave	Saberes básicos	Criterios de evaluación
<b>Interdisciplinariedad</b>			
Otras materias, departamentos y/o familias			
<b>Secuencia de actividades</b>			
Semana 1	Semana 2	Semana 3	
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
<b>Producto final</b>			
Montajes, evidencias, ejecuciones, planteamientos, ...			

**EVALUACIÓN FORMATIVA**

Temporalización

Seguimiento

Indicadores

## 4.5.2. Secuenciación temporalizada.

Como se puede apreciar en el apartado anterior, hemos establecido una temporalización aproximada de cada situación de aprendizaje, estimadas en tres o cuatro semanas, con doce o dieciséis sesiones, que nos permitiría distribuir en cada evaluación o trimestre, aproximadamente tres situaciones de aprendizaje, salvo en el último que se quedaría probablemente con dos.

Dada la peculiaridad del final de curso en este nivel, donde habitualmente las clases terminan un mes antes que el resto para dar paso a las pruebas de acceso a la universidad, el tercer trimestre - evaluación, lo reducimos a dos situaciones de aprendizaje para adecuarlos a la realidad educativa de este curso.

Distribuidas temporalmente quedaría aproximadamente como mostramos en el siguiente cuadro:

<i>Situaciones de Aprendizaje</i>												
<i>Secuenciación temporalizada</i>												
<b>Trimestre 1 Evaluación</b>	<b>SdA 1</b>			<b>SdA 2</b>				<b>SdA 3</b>				
	S1	S2	S3	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	
	<small>12 sesiones</small>			<small>16 sesiones</small>				<small>16 sesiones</small>				
<b>Trimestre 2 Evaluación</b>	<b>SdA 4</b>			<b>SdA 5</b>				<b>SdA 6</b>				
	S1	S2	S3	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	
	<small>12 sesiones</small>			<small>16 sesiones</small>				<small>16 sesiones</small>				
<b>Trimestre 3 Evaluación</b>	<b>SdA 7</b>			<b>SdA 8</b>								
	S1	S2	S3	S1	S2	S3	S4					
	<small>12 sesiones</small>			<small>16 sesiones</small>								
<i>Distribución Semanas Sesiones</i>												

El conjunto de saberes básicos que cubriría cada situación de aprendizaje a desarrollar seguiría el mismo esquema contemplando el tratamiento paralelo y simultáneo de varios de ellos, como esquemáticamente expresamos en el siguiente cuadro.

<b>Saberes básicos</b>			
<b>Bloque A</b> <i>Actividad física y salud</i>	<b>Bloque C</b> <i>Lógica y control de situaciones motrices</i>	<b>Bloque E</b> <i>Producciones y representaciones de la cultura motriz</i>	<b>Bloque D</b> <i>Salud emocional e interacción social</i>
	<b>Bloque B</b> <i>Organización y gestión de la actividad</i>	<b>Bloque F</b> <i>Proyección social y comunitaria de la actividad física</i>	
<b>Distribución temporalizada</b>			

Dejamos así abiertos los caminos para la concreción precisa de cada situación de aprendizaje adaptada a cada grupo particular recorrerá en su proceso de aprendizaje, y que iremos recogiendo en las programaciones de aula, reformando, reorientando, readaptando y haciendo cuantas modificaciones y cambios sean precisos y necesarios para llegar en último término a lograr el desarrollo individual de cada componente que integren los distintos grupos.

No hemos de perder de vista la optatividad de esta materia en este curso, por lo que la composición del mismo será el punto de partida, sobre el que desarrollaremos el conjunto de evoluciones.

## 6.

### **Elementos generales.**

Recogemos en este apartado todos aquellos aspectos de carácter global que tienen una transferencia o aplicación directa en el devenir diario en nuestra práctica docente, de todos los aspectos reflejados en los apartados anteriores que de forma teórica recoge la normativa, y que de manera práctica nuestros alumnos van a vivenciar en su proceso de enseñanza y aprendizaje.

#### 6.1.

### **Organización, secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo.**

En base a criterios de organización del material y las instalaciones de que disponemos, condicionados a su vez por aspectos relacionados con elementos climatológicos propios de nuestra zona, y considerando la progresión y avance tanto educativo como madurativo de nuestros alumnos, proponemos el siguiente esquema base para la distribución de contenidos en los diferentes niveles académicos.

Dada la continuidad en el currículum que recoge la normativa, son muy similares en Secundaria Obligatoria y 1º de Bachillerato, siendo distinto en la optativa de 2º de Bachillerato, tanto por la clara diferencia en los contenidos, como por la carga horaria semanal asignada, unido al calendario propio de este nivel.

Programamos normalmente tres o cuatro situaciones de aprendizaje en cada evaluación o trimestre, cada una de las cuales se encuadra en uno de los bloques de contenidos señalados, logrando al final de cada curso, un equilibrio entre todos ellos.

Los diferentes bloques se presentan de forma integrada, contribuyendo al desarrollo competencial, procedimental, conceptual, actitudinal y social, desarrollados mediante la búsqueda de un tratamiento global de carácter relevante para el alumnado.

La salud y la calidad de vida es el eje primordial de la Educación Física en este currículum.

Educación Física				
Trimestres	<u>Saberes básicos</u>			
1ª Evaluación	Vida activa y saludable	Resolución de problemas en situaciones motrices	Manifestaciones de la cultura motriz	Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
2ª Evaluación		Organización y gestión de la actividad física	Interacción sostenible y eficiente con el entorno	
3ª Evaluación				



Actividad Física y Salud				
Trimestres	<u>Saberes básicos</u>			
1ª Evaluación	Actividad física y salud	Lógica y control de las situaciones motrices	Producciones y representaciones de la cultura motriz	Salud emocional e interacción social
2ª Evaluación		Organización y gestión de la actividad física	Proyección social y comunitaria de la actividad física	
3ª Evaluación				

## 6.2.

### *Contribución de la materia al logro de las competencias clave.*

A modo testimonial, queremos permitirnos la licencia de mostrar nuestra acuciante demanda, de que entre estas competencias se incluya una competencia motriz, es absolutamente imprescindible su incorporación entre las ya recogidas.

Las competencias clave son un elemento fundamental del currículo a la hora de determinar los aprendizajes que se consideran imprescindibles para el alumnado en favor de su realización y desarrollo personal, así como para su participación activa como ciudadano en los ámbitos interpersonal, social y laboral. Son estas:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- c) Competencia digital.
- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

La contribución de nuestra asignatura de Educación Física a la consecución y el logro de las competencias clave, sería:

**Comunicación lingüística.** La rica terminología existente y la diversidad de conceptos e ideas básicas usadas y transmitidas durante la práctica y organización de la actividad física y el deporte propicia, implícitamente, una mejora indudable en este dominio.

**Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología.** El seguimiento adecuado de los diferentes parámetros físicos y fisiológicos presentes en todo programa de acondicionamiento físico y el propio control de las intensidades de trabajo durante cualquier sesión de ejercicio físico o actividad deportiva implica la adquisición, el dominio y el desarrollo de conocimientos matemáticos y científicos, así como de los nuevos recursos tecnológicos.

**Competencia digital.** En estos tiempos los alumnos van a tener a su disposición una gran cantidad de material digital que les facilitará la realización y el control de sus actividades físicas y que van a tener que aprender a manejar. Este incremento en la competencia digital se verá facilitado por los conocimientos previos que poseen de los diversos dispositivos tecnológicos de uso común en la actualidad.

**Aprender a aprender.** El empleo de técnicas de enseñanza en las que se les dota a los alumnos de herramientas pedagógicas adecuadas y de mayor protagonismo en el proceso de mejora y consolidación de su competencia motriz, provocará en ellos mayor curiosidad y motivación, hacia la resolución de los problemas motrices planteados. Durante este proceso de búsqueda la Educación Física puede contribuir decisivamente a la adquisición de esta competencia. Su adquisición facilitará la transferencia de aprendizajes de unas actividades a otras, la capacidad de elegir y utilizar determinados recursos en la realización de actividades físicas o deportivas, o, incluso, la propia planificación u organización a medio y largo plazo de estas actividades.

**Competencias sociales y cívicas.** Los contenidos de esta materia suponen un terreno abonado para la adquisición de habilidades sociales y cívicas. La diversidad de situaciones que se producen en este contexto va a favorecer la cooperación, la integración, la igualdad y la confianza entre unos y otros, así como el respeto hacia el contrario en tareas motrices de oposición sujetas a reglas. Estas vivencias psicosociales ayudarán a los alumnos a interiorizar unos elementos imprescindibles para la convivencia e integración social, en definitiva, para una incorporación equilibrada al tejido social en general y para el respeto por el juego limpio en particular.

**Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.** Las actuaciones de esta materia deben encaminarse hacia el fomento de la autonomía y la iniciativa personal. El protagonismo que el alumnado tenga en el desarrollo de las diferentes sesiones de clase, así como el sentido utilitario que le encuentren a las actividades que forman parte de las mismas, se convierten en factores básicos para consolidar esta competencia. A partir de ese momento, los alumnos podrán tomar la iniciativa en la planificación y organización de sus propias actividades físicas o deportivas.

**Conciencia y expresiones culturales.** La Educación Física contribuirá, de forma decisiva, a la adquisición de esta competencia por medio de los contenidos relacionados con la motricidad humana y sus diversas formas de

creación y expresión artística, verdadero muestrario de nuestra diversidad sociocultural. También forman parte de esta diversidad los juegos y deportes tradicionales y populares, las manifestaciones deportivas, así como las diferentes formas de expresión y comunicación corporal propias de cada cultura. Su práctica y estudio favorecerá la adquisición de una conciencia crítica, donde no falte el análisis y la reflexión sobre las actuaciones y situaciones contrarias a los valores que el espíritu deportivo representa, así como una actitud abierta y respetuosa hacia el hecho cultural.

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

### 6.3.

## **Instrumentos de evaluación.**

En base a la amplia variedad de contenidos que abarca nuestra materia y la diversidad de peculiaridades que en cada uno de ellos serían susceptibles de considerar, queremos dejar constancia de la posibilidad de utilizar un amplio espectro de procedimientos e instrumentos para llevar a cabo la evaluación de nuestros alumnos, utilizando y empleando en cada caso el más apropiado e idóneo, así no queremos dejar de mencionar y considerar los siguientes:

- ✍ Pruebas prácticas individuales.
- ✍ Pruebas prácticas grupales.
- ✍ Pruebas de habilidad y ejecución.
- ✍ Pruebas de rendimiento.

- ✍ Trabajos elaborados.
- ✍ Listas de observación.
- ✍ Exámenes teóricos.
- ✍ Trabajos en todos los formatos.
- ✍ Exposiciones orales.
- ✍ Dirección y organización de grupos.
- ✍ Cuadernos de trabajo.
- ✍ Diarios de clase.
- ✍ Registros de participación y asistencia.
- ✍ Registros anecdóticos.
- ✍ Listas de control.
- ✍ Escalas de observación.
- ✍ Revisión de tareas.
- ✍ Análisis de documentos.
- ✍ Análisis de producciones.
- ✍ Autoevaluación razonada y crítica.
- ✍ Coevaluación participativa.
- ✍ Pruebas objetivas.
- ✍ Escalas de actitudes.
- ✍ Rúbricas autoelaboradas.
- ✍ Cuestionarios.
- ✍ Listas de cotejo.
- ✍ Baremos adaptados.

De surgir la necesidad de utilizar un instrumento específico para valorar un aspecto puntual, lo recogeríamos en las actas de reunión del departamento.

Los alumnos estarán informados previamente al empleo de cualquiera de estos instrumentos, tanto de su existencia y su finalidad, como del registro de su resultado en el mismo.

Queda reflejado en el currículum que desde un enfoque competencial, no tiene sentido establecer una diferenciación nítida entre las situaciones de aprendizaje y las situaciones de evaluación, ya que una misma situación puede servir para promover el desarrollo de una o varias competencias, al tiempo que supone una oportunidad para valorar el nivel de desarrollo competencial del alumnado en un determinado momento de su proceso de aprendizaje.

En este sentido, la retroalimentación del docente y discentes debe estar presente a lo largo de todo el proceso, lo que supone combinar

actividades de heteroevaluación (por parte del profesorado), coevaluación (entre iguales) y autoevaluación, encaminadas a la mejora competencial del alumnado en función de su potencial de desarrollo. Así, el profesorado analizará diversas situaciones en las que pueda encontrar evidencias del nivel alcanzado por los estudiantes en el desarrollo de diferentes competencias y del proceso a través del cual lo han alcanzado.

Por todo ello, la observación continua es una técnica de evaluación privilegiada, y la información recogida ayudará a determinar la dirección y las características de las nuevas situaciones de aprendizaje que se diseñen.

La evaluación por competencias es esencial en la normativa actual, ya que preparamos a los alumnos para desenvolverse en su día a día a lo largo de toda su vida, además, enriquece el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Dentro de este enriquecimiento podemos destacar como beneficios de la evaluación por competencias en nuestra asignatura:

Permite adquirir conocimientos a la vez que desarrollar habilidades, conectando la teoría con el análisis y la práctica. Esto configura un aprendizaje global, integrado y práctico, mucho más atractivo y eficaz.

Tiene un enfoque constructivista que va construyendo nuevos aprendizajes desde la base. Así, el alumno va mejorando progresivamente de manera orgánica.

Prepara al alumno para la vida real. Nos alejamos así de la enseñanza replicadora en la que no hay una transferencia de conocimientos del aula a la vida fuera de ella.

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

Como hemos reflejado al comenzar este apartado la evaluación en Educación Física deberá ser continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado a través de su participación en la misma. Este será evaluado en función del grado de

consecución de los criterios de evaluación que, a su vez, concretan el desarrollo de las competencias específicas de la materia. La relación existente entre estos y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas unidades didácticas de la etapa y que darán lugar a una calificación justa y transparente, que será reflejo de los procesos de evaluación.

## **6.4.**

### ***Procedimientos y criterios de calificación.***

La evaluación en Educación Física será continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado a través de su participación en la misma. Para ello, las situaciones de aprendizaje atenderán a los saberes, al alumnado, al docente y al contexto en el que se apliquen.

Los criterios de evaluación concretan el nivel de desarrollo de las competencias específicas de la materia. Estos serán los referentes para la valoración del aprendizaje del alumnado, y deben interpretarse desde un enfoque competencial y logro motor, complementado por aquellos aspectos transversales que le proporcionan un significado verdaderamente integral más allá de una perspectiva exclusivamente teórica. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas unidades didácticas de la etapa y que darán lugar a una calificación justa y transparente, reflejo de los procesos de una evaluación democrática y objetiva.

Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos de las diferentes etapas en las evaluaciones continua y final de las materias serán los criterios de evaluación evaluables que aparecen para cada curso.

A lo largo de los apartados donde reflejamos todos los criterios de evaluación recogidos en la normativa actual, nos hemos permitido subrayar las palabras o expresiones clave que resumen la esencia de cada criterio, para poder trabajar de forma práctica con pequeños referentes que expresen el conjunto global del mismo.

Son precisamente estas simplificaciones, por llamarlas de alguna manera (aunque también recogemos la literalidad total de cada uno de ellos), las que hemos utilizado para elaborar una hoja de cálculo que nos sirva de guía en el comienzo de este curso para llevar a la práctica adecuadamente la evaluación por competencias, considerando un modelo para cada nivel educativo dada la concreción normativa, si bien hay un paralelismo entre los dos primeros y los dos últimos cursos de Secundaria.

This screenshot shows a highly detailed spreadsheet, likely a curriculum plan. It features a grid with numerous columns and rows. The top section is color-coded with various colors (yellow, blue, green, pink, cyan, red) across different columns. Below this, there are several rows of text, possibly representing different subjects or units, with corresponding data points and notes. The spreadsheet is organized into sections, with some rows highlighted in different colors to distinguish between different parts of the plan.

This screenshot shows another view of a spreadsheet, similar to the one above but with a different layout. It appears to be a more structured curriculum plan, possibly focusing on the integration of competencies across different subjects. The spreadsheet has a grid with columns and rows, and some cells are highlighted in different colors (blue, green, orange, pink). The text within the cells is smaller and more densely packed, suggesting a more granular level of detail in the curriculum plan.

No obstante, dado que la evaluación del alumno ha de ser colegiada en base a competencias clave, estamos trabajando al unísono con todo el claustro desde la Comisión de Coordinación Pedagógica, para la elaboración de una herramienta similar que nos permita dar el salto en conexión la evaluación por competencias específicas de cada materia con la evaluación conjunta de cada alumno por competencias clave, por lo que asumiremos el proceso global que en conjunto determine el centro, con las pautas que para ello se establezcan por consenso.

La calificación trimestral la obtendremos de la ponderación del total de criterios considerados en las diferentes pruebas desarrolladas y los superados por cada alumno en su grado de consecución dentro de los niveles establecidos en cada caso.

Al comienzo de cada trimestre y situación de aprendizaje, se comunicarán a los alumnos los criterios específicos que se considerarán para la calificación final, informándose además los referentes en cada una de las pruebas que a lo largo de los mismos se vayan a desarrollar.

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de la Educación Secundaria Obligatoria será continua, formativa e integradora.

En el proceso de evaluación continua, se evaluará en el alumnado los progresos realizados partiendo de su particular situación inicial y atendiendo a la diversidad de capacidades, aptitudes, ritmos y estilos de aprendizaje.

La evaluación de los aprendizajes de los alumnos y alumnas tendrá un carácter formativo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.

La asistencia a clase de manera regular se considerará indispensable para aprobar la asignatura, salvo causa debidamente justificada, ya que la mayoría de las sesiones son de contenido práctico, teniendo una valoración muy importante del trabajo y la actitud desarrollada en las mismas.

En el caso de que un alumno no pueda realizar las sesiones prácticas debido a una lesión o por enfermedad, (debidamente justificada en ambos casos) se acordará en cada caso el medio sustitutorio de compensación.

En este apartado y con carácter general tendremos presentes tres aspectos a considerar en la valoración y calificación final de nuestros alumnos, que son agrupados y resumidos: la asistencia, la participación y el comportamiento.

Entendiendo como asistencia, no solo la presencia física y corpórea en la clase, sino extendiendo su alcance a la puntualidad, el porte de vestimenta, calzado y aditamentos adecuados, correctos y convenientes para la práctica física, la incorporación activa real y participativa en los planteamientos prácticos, la permanencia en los espacios y con los materiales que se indiquen o asignen en cada momento, la adecuada higiene, aseo y efectiva observación

de los planteamientos de convivencia interactiva grupal, el no abandono de las instalaciones o la actividad marcada hasta que lo indique el profesor, el conveniente uso de los vestuarios y servicios de nuestra dotación, etc.

Consideramos la participación algo más que el seguimiento inconsciente y por inercia de las deambulaciones y evoluciones del grupo, basándonos entonces en la toma activa de actuaciones en todos y cada unos de los momentos activos o no que se formulen en el transcurso de las sesiones, tanto de la movilidad eficiente y efectiva, como del mantenimiento de la pausa y la calma cuando correspondan tales, así como cualquiera otra circunstancia o situación que pudiera surgir.

Y por último en cuanto al comportamiento, pues también planteamos una visión amplia y extensa, que acogería mucho más que la no realización de actos inconvenientes u ofensivos hacia cualquier miembro de la comunidad educativa, no solo de los compañeros de la propia clase, también la omisión u olvido efectivo de acciones positivas necesarias, para el correcto devenir de las clases de nuestra materia.

En este ámbito en consenso con los alumnos, podremos aplicar una norma que imponga la realización de una tarea obligatoria e imprescindible para superar cada evaluación, a consecuencia de una actitud grave y del todo inaceptable en el ámbito académico o la permanente reiteración de conductas impropias de la convivencia grupal.

## **6.5.**

### **Metodología.**

### **Enfoques metodológicos adecuados a los contextos digitales.**

Las situaciones de aprendizaje plantearán diferentes opciones metodológicas, como los modelos pedagógicos asociados a Educación Física, los cuales atienden al alumnado, a los docentes y a los saberes, además de tener en cuenta el contexto (familias, centro educativo y entorno social, económico y cultural). Se optará por modelos como el aprendizaje cooperativo, el modelo de educación deportiva, el modelo comprensivo, los modelos centrados en el juego, el modelo de responsabilidad personal y social, la pedagogía de la aventura, el estilo actitudinal, el modelo ludotécnico, el modelo de autoconstrucción, la educación física basada en la salud, el

aprendizaje de servicio, el modelo de práctica, el modelo de autorregulación o el modelo pedagógico deportivo activista, entre otros, así como se podrán hibridar o combinar diferentes modelos según las capacidades y necesidades del alumnado.

Partiendo de la amplitud de contenidos de nuestra materia, nos vemos en la necesidad de recurrir a un amplio bagaje de recursos metodológicos, entre los que debemos mencionar:

- ☞ Mando directo
- ☞ Mando Directo.
- ☞ Asignación de tareas.
- ☞ Grupos de nivel.
- ☞ Enseñanza recíproca.
- ☞ Grupos reducidos.
- ☞ Microenseñanza.
- ☞ Programas individuales.
- ☞ Descubrimiento guiado.
- ☞ Resolución de problemas.
- ☞ Enseñanza mediante la búsqueda

En todos ellos, puntualmente, recurriremos al apoyo de elementos tecnológicos para mejorar el proceso a la vez que lo hacemos más atractivo y cercano a las vivencias de nuestros alumnos.

En este aspecto, además del ya recurrente uso de internet con todo su potencial de recursos, emplearemos diferentes elementos audiovisuales para apoyar las propuestas prácticas (equipo de sonido, móviles, etc.) y para la retroalimentación y concienciación de la propia ejecución utilizaremos tabletas y móviles para visionar las evoluciones y efectuar las oportunas correcciones.

También recurriremos al uso de portátiles y/o proyecciones cuando sea conveniente y dispongamos de los recursos.

## **6.6.**

### **Recursos didácticos y materiales curriculares.**

Para el desarrollo de este marco didáctico que desgranamos en nuestra programación, contaremos con la doble posibilidad de utilizar tanto nuestras

instalaciones y materiales específicos, como los propios del aula de cada grupo, según los contenidos a desarrollar, además de las instalaciones públicas y/o privadas existentes en nuestro entorno, de las que también solicitaremos su posible uso en algunas circunstancias.

Contamos con una sala escolar mínimamente dotada de gran material, pero en buen estado salvo por la seria consecuencia de la reparación de las paredes del curso pasado, que ha provocado una reverberación permanente del sonido que impide la comunicación dentro de la misma, por lo que hemos de salir fuera para transmitir la información inicial a nuestros grupos de alumnos, situación que pedimos se traslade donde corresponda para su subsanamiento.

Esta sala escolar cuenta con almacenes pequeños, que nos obligan a ubicar ciertos materiales en zonas de trabajo y a almacenar otros de forma poco efectiva, y vestuarios suficientes, aunque con escasa dotación de duchas, tres, si bien es cierto que son mínimamente utilizadas por el alumnado.

También tenemos dos pistas polideportivas, una de superficie dura y otra blanda, cercadas y ubicadas no demasiado acertadamente, primero por su cercanía a los ventanales de las aulas de varios cursos a los que constantemente debemos molestar con nuestras evoluciones, y en segundo lugar porque una de ellas al permanecer en zona sombría durante gran parte del invierno permanece completamente helada y en consecuencia resbaladiza.

En ambas el deterioro del firme es más que evidente, hecho que se trasladó a la arquitecta técnica de la Consejería, que nos anticipó la falta de inversión actual en zonas deportivas exteriores.

Disponemos de alguna bibliografía especializada, de la que también echaremos mano en algunos casos.

## **6.7.**

### **Medidas de refuerzo y atención a la diversidad del alumnado.**

El concepto individualizado de trabajo en el proceso de enseñanza y aprendizaje que establecemos en esta programación, ya resalta la construcción de unos procesos donde establecemos el punto de partida en la

propia particularidad de cada individuo, especialmente en aquellos casos que presentan un diagnóstico previo de especial atención educativa.

Contamos entre nuestros alumnos con una amplia variedad de situaciones que hacen imprescindible la adaptación individual del propio proceso, así como de las dinámicas de trabajo, metodologías e incluso materiales.

En todos los casos estableceremos protocolos de actuación individualizados, dejando constancia escrita de aquellos en los que exista un diagnóstico previo documentado.

En alguna ocasión, las circunstancias individuales, conllevarán modificación adaptativa del planteamiento de trabajo a todo el grupo de clase, siempre en la idea de inclusión participativa real en el proceso.

Disponemos de materiales adaptados a particularidades de actuación de algunos alumnos para permitirles participar en las mismas dinámicas aunque con móviles que ellos pueden manipular fácilmente.

Puesto que los criterios de evaluación y valoración están establecidos en base a unos procesos de aprendizaje que en cada circunstancia vamos especificando, y que recogen en esencia tanto el nivel de partida como la evolución particular de cada alumno, este mismo procedimiento es totalmente válido para todo el alumnado.

## **6.8.**

### ***Programas de recuperación y apoyo.***

En los casos en que sea preciso, elaboraremos de acuerdo con las particularidades individuales de cada alumno y en colaboración con él, planes de trabajo o entrenamiento personalizados, bien para su desarrollo supervisado durante los recreos, o bien para su aplicación personal en horario extralectivo, tanto en su casa como en otras instalaciones de que pudiese disponer o actividades en las que participe a título particular.

En cuanto a la recuperación de la materia pendiente, será el profesor que durante el curso le imparta docencia directa a los alumnos con pendientes, quien realizará un seguimiento de la consecución de los saberes y quehaceres

mínimos para superar la asignatura, pudiendo en cada caso, establecer las medidas pertinentes para su correcta valoración final.

Este curso están en esta situación dos alumnos, uno en segundo de ESO y otra en primero de Diversificación, y en ambos casos es Francisco Gómez Valenzuela el profesor que al impartirles docencia directa se encargará del seguimiento de los mismos.

Las medidas de apoyo procuraremos siempre que tengan un carácter interno e integrador en el avance individual del aprendizaje, y procederán tanto del profesor, como de otros alumnos del grupo, ya sea por su alta capacitación en determinados contenidos, o por el establecimiento de grupos de nivel o microgrupos de trabajo.

## 6.9.

### *Actividades complementarias y extraescolares.*

Mantendremos el mismo planteamiento de cursos precedentes, adaptándonos en todo momento a las posibilidades que desde el propio centro y desde el exterior se nos presenten.

Las actividades extraescolares de nuestro departamento contemplan una doble vía de ejecución:

Por un lado, la realización de salidas del centro de igual o más tiempo del de la propia sesión de clase, en el entorno cercano para tomar parte en propuestas de entidades públicas o privadas relacionadas con la actividad física y la salud, o hacer uso de instalaciones también públicas o privadas para desarrollar algún contenido específico propio de nuestra materia.

Y, por otra parte, las mismas salidas, pero a localizaciones más distantes, en las que sea preciso el uso de algún medio de locomoción.

En cuanto a las actividades complementarias, tendrán lugar a lo largo de todo el curso, anexadas a los contenidos que vayamos desarrollando, o en su caso a circunstancias puntuales y especiales o específicas que se puedan ir presentando a lo largo del curso.

Dado que la concreción de todas ellas se irá materializando a lo largo del devenir del curso, mencionamos solo a modo de guía las siguientes:

- ✓ Competiciones internas.
- ✓ Actividades físicas participativas y mixtas.
- ✓ Colaboración en planteamientos de ocio activo con Plena Inclusión, Ayuntamiento, Diputación, Dirección General de Deportes, etc.

Puesto que cada curso el planteamiento y la localización de las diferentes actividades que se plantean son distintas, no podemos precisar más datos sobre las mismas, no obstante, siempre que se nos comuniquen con concreción y exactitud, procederemos a informar con inmediatez sobre la realización de las mismas.

Colaboraremos con otros departamentos en la realización de actividades que impliquen movilidad física de los alumnos para el desarrollo de diferentes propuestas.

Para facilitar la tarea de programación del Departamento de Actividades Complementarias y Extraescolares, lo hemos resumido siguiendo tres apartados (denominación, justificación y descripción), en dos únicos epígrafes:

Colaboración con entidades públicas y/o privadas en el desarrollo de actividades relacionadas con la promoción de la actividad física y la salud; concienciación de los beneficios de la vida activa y saludable, tanto a nivel individual como colectivo; nos adaptaremos a las particularidades de cada actividad que se nos plantee, dentro o fuera del centro.

Actividades físicas recreativas y/o competitivas en el propio centro; puesta en práctica de las habilidades físicas y sociales que solicita el deporte activo; planteamientos prácticos prioritariamente grupales mixtos en los recreos y/o las clases.

## 6.10.

### ***Evaluación, seguimiento y propuestas de mejora.***

El proceso de evaluación será continuo y permanente, y como ya hemos reflejado en los documentos de evaluación, abarcará al completo tanto el proceso de enseñanza y aprendizaje, como a todos los integrantes intervinientes en el mismo, es ahí donde adquieren entidad real la autoevaluación, reflexión en grupo, coevaluación, etc.

También las reuniones del departamento han de servir para reflexionar sobre nuestra práctica docente, e ir revisando aquellos aspectos que pudiésemos percibir como exitosos, y a su vez, mucho más importante, detectar estos otros en los que no logremos los objetivos académicos previstos.

Son precisamente de estos últimos de los que deberemos obtener las propuestas de mejora de cara al futuro, de las que iremos dejando constancia, primero en las actas de reunión del departamento, y a su vez, para ser eficaces y eficientes, haciendo las oportunas correcciones en esta programación y en nuestras propias programaciones de aula y otros documentos que empleemos en el proceso.



## 7.

## Igualdad de género.

Este curso de nuevo se nos insta desde la jefatura de estudios del equipo directivo, a incluir de nuevo vez en nuestras programaciones, un apartado que recoja diferentes aspectos relativos a la puesta en marcha del Plan para la Igualdad de Género en el ámbito educativo de Extremadura (2020-2024):

*"Uno de los cambios fundamentales para educar en igualdad reside en el currículo. Así pues, pediremos a todos los departamentos didácticos que incluyan en sus programaciones contenidos que no silencien el papel fundamental de las mujeres en todos los campos del saber."*

Queremos partir de algunos párrafos del Plan, para sobre los planteamientos y premisas que en él se recogen, circunscribir nuestras actuaciones y propuestas, como se menciona, desde nuestra área de influencia, un poco, allá hasta donde llegan nuestras manos:

*"Todos y todas los que formamos parte de esta comunidad debemos vernos comprometidos, contribuyendo desde nuestra particular área de influencia."*

De ahí este espacio de nuevo en la programación anual de nuestro departamento de Educación Física.

*"El papel de los departamentos didácticos es el tratamiento de la igualdad en sus programaciones, en la elaboración de materiales y actividades dentro y fuera de aula que nombren y saquen a la luz la presencia y aportaciones de las mujeres en sus ámbitos específicos."*

Trataremos de poner en marcha nuevas actividades, como las que se mencionan, porque otras similares, ya venimos tradicionalmente considerándolas y aplicándolas de forma efectiva en nuestras sesiones:

*"Favoreciendo relaciones amistosas de cooperación entre iguales evitando exclusiones, competitividad o rivalidad excesivas en reductos masculinizados o feminizados en exceso."*

El planteamiento global que se nos presenta, se nos antoja

extraordinariamente denso y extenso, aunque desde nuestras posibilidades y con nuestras limitaciones, colaboraremos en todo cuanto esté en nuestras manos.

Recogemos a continuación, algunas de las propuestas de trabajo que intentaremos desarrollar dentro de este plan de igualdad a lo largo del presente curso académico 2024-2025.

Entendemos que es un camino a recorrer, en el que deberemos ir reconduciendo nuestros pasos por los distintos senderos que vayan surgiendo y apareciendo en nuestro estrenado deambular, de los cuales iremos dando cumplida cuenta.

Al igual que la presente programación, que no deja de ser un documento abierto y vivo, aglutinando un conjunto de intenciones e iniciativas, como las que para este apartado reflejamos a continuación.

## **7.1.**

### **Actividades físico-deportivas mixtas.**

Queremos que nuestras actuaciones sean como la propia materia, eminentemente prácticas, para lo cual intentaremos poner en marcha tanto dentro de la dinámica de las sesiones de clase, como en otros momentos del periodo lectivo, actividades físico-deportivas mixtas, tanto de carácter participativo como competitivo, en las que sea precisa la participación pareja en los grupos o equipos que libremente se constituyan.

Buscaremos actividades regladas clásicas, y a la vez trataremos de crear nuevas modalidades con reglas propias, específicamente diseñadas con el fin que contemplamos.

## **7.2.**

### **Presencia de la mujer en las Federaciones Deportivas Extremeñas y Nacionales.**

Como cada ciclo olímpico, este año se renuevan mediante elecciones, la práctica totalidad de juntas directivas y asambleas de las federaciones deportivas, tanto nacionales como territoriales.

Vamos a tratar de informarnos tanto de las candidaturas que se presenten al proceso, como las definitivas constituciones que tras el proceso electoral se erijan como dirigentes deportivos para los próximos cuatro años, analizando estadísticamente la participación y presencia de mujeres en estos estamentos

### 7.3. *Nuestras deportistas federadas.*

Vamos a intentar elaborar un pequeño anuario que contemple todas las alumnas del centro que realizan alguna actividad deportiva oficial (federadas), haciendo un pequeño estudio sobre los deportes practicados y el nivel alcanzado.

