

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
FÍSICA

CURSO 2024-25

JEFE/A DEL DEPARTAMENTO:
JORDI PABLO RIPOLLÉS

RESTO DE MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO:
MARÍA CAMACHO GARCÍA
JOSE MARÍA REILLO CASTIBLANQUE



Castilla-La Mancha



I.E.S. ISABEL MARTÍNEZ BUENDÍA
PEDRO MUÑOZ (CIUDAD REAL)

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. CONSIDERACIONES GENERALES	3
2.1. MARCO NORMATIVO.....	3
2.2. CONTEXTUALIZACIÓN.....	4
MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA (ESO)	5
3. ASPECTOS RELEVANTES DE LA MATERIA	5
3.1. ASPECTOS GENERALES.....	5
3.2. ORIENTACIÓN LABORAL Y PROFESIONAL DE LA MATERIA.	6
4. ASPECTOS METODOLÓGICOS	9
4.1. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS.....	12
4.2. AGRUPAMIENTOS.....	13
4.3. ORGANIZACIÓN DE LOS ESPACIOS Y DEL TIEMPO.....	14
4.4. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....	15
RECURSOS PERSONALES	15
RECURSOS ESPACIALES	15
RECURSOS MATERIALES	16
5. MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO	22
5.1. MEDIDAS DE INCLUSIÓN ADOPTADAS A NIVEL DE AULA	24
5.2. MEDIDAS DE INCLUSIÓN INDIVIDUALIZADAS.....	26
6. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	27
6.1. CUÁNDO EVALUAR: FASES DE LA EVALUACIÓN	28
6.2. PROCEDIMIENTOS DE RECUPERACIÓN.....	29
6.3. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE	29
CRITERIO	33
CAMBIO QUE SE PROPONE.....	33
7. PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	35
8. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA	47

1. INTRODUCCIÓN

Toda programación debe responder a cinco preguntas claves: ¿qué enseñar?, ¿cómo enseñar?, ¿cuándo enseñar?, ¿qué?, ¿cómo? Y ¿cuándo evaluar? y, por último, ¿cómo ha sido mi tarea como docente?, pues el ejercicio crítico es la base para poder mejorar en el futuro. Todas estas preguntas han de ser contestadas en la programación tal y como establecen autores como F. Martínez Navarro, con el ánimo de evitar la improvisación en nuestra práctica docente. Si bien, la programación didáctica es abierta y flexible por lo que en cualquier momento podremos añadir, modificar o adaptar nuestra programación en relación a las necesidades y al contexto educativo en el que pretendamos incidir.

En consecuencia, la programación se pretende potenciar la **reflexión** del profesorado, **mejorar** así su práctica profesional, **adecuar** la respuesta educativa al alumnado y al centro y **proporcionar** una formación tecnológica adecuada a nuestros alumnos.

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

2. CONSIDERACIONES GENERALES

2.1. MARCO NORMATIVO

El ordenamiento jurídico que nos resulta de aplicación en nuestro ámbito profesional como docentes emana del derecho fundamental a la educación, recogido en el artículo 27 de la Constitución Española de 1978, y que se concreta en la siguiente normativa, ordenada jerárquicamente, en base a los preceptos que enuncia el artículo 9.3 de nuestra carta magna:

- **Ley Orgánica 2/2006**, de 3 de mayo, de Educación 2/2006¹, BOE de 4 de mayo), modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se Modifica la Ley Orgánica de Educación² (en adelante LOE-LOMLOE) (BOE de 29 de diciembre).
- **Real Decreto 732/1995**, de 5 mayo, por el que se establecen los derechos y deberes de los alumnos y las normas de convivencia en los centros (BOE de 2 de junio).
- **Real Decreto 217/2022**, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria (BOE de 30 de marzo).
- **Real Decreto 243/2022**, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato (BOE de 6 de abril).

Toda esta normativa, de carácter básico, se concreta en nuestra Comunidad Autónoma, fundamentalmente, en la legislación que se enuncia a continuación:

- **Ley 7/2010**, de 20 de julio, de Educación de Castilla-La Mancha (en adelante LECM) (DOCM de 28 de julio).
- **Decreto 3/2008**, de 08-01-2008, de la convivencia escolar en Castilla- La Mancha (DOCM de 11 de enero).
- **Decreto 13/2013**, de 21/03/2013, de autoridad del profesorado en Castilla-La Mancha.

- **Decreto 85/2018**, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 23 de noviembre).
- **Decreto 92/2022, de 16 de agosto**, por el que se regula la organización de la orientación académica, educativa y profesional en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 24 de agosto).
- **Decreto 82/2022, de 12 de julio**, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de julio).
- **Decreto 83/2022, de 12 de julio**, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de julio).
- **Orden 166/2022**, de 2 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regulan los programas de diversificación curricular en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en Castilla-La Mancha (DOCM de 7 de septiembre).
- **Orden 118/2022, de 14 de junio**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha (DOCM de 22 de junio).
- **Orden 169/2022, de 1 de septiembre**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la elaboración y ejecución de los planes de lectura de los centros docentes de Castilla-La Mancha (DOCM de 9 de septiembre).
- **Orden 186/2022, de 27 de septiembre**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 30 de septiembre).
- **Orden 187/2022 de 27 de septiembre**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 30 de septiembre).

2.2 CONTEXTUALIZACIÓN

El desarrollo de esta programación tiene en consideración el Proyecto Educativo de centro, documento programático que define su identidad, recoge los valores, y establece los objetivos y prioridades en coherencia con el contexto socioeconómico y con los principios y objetivos recogidos en la legislación vigente. El Proyecto Educativo y las programaciones didácticas desarrollan la autonomía pedagógica del centro educativo de acuerdo con lo establecido en los artículos 121 de la LOE-LOMLOE y 102 de LECM.

Los principios educativos recogidos en nuestro Proyecto Educativo que son los referentes para el desarrollo de la autonomía pedagógica, organizativa y de gestión del centro, y que se integran en esta programación didáctica son los siguientes:

A. Pluralismo y valores democráticos: respetamos la pluralidad de ideologías y defendemos la libertad de cada persona y sus convicciones, estimulando los valores de una sociedad democrática y no permitiendo actitudes racistas y discriminatorias por razones ideológicas, religiosas, de sexo, por padecer limitaciones físicas o psíquicas, socioeconómicas y culturales. Transmitimos a los alumnos/as los valores básicos de respeto hacia uno mismo y a los demás, favoreciendo una convivencia no violenta.

B. Coeducación: la coeducación es una actitud y un valor. Significa la voluntad expresa de educar en la igualdad, sin discriminaciones por razón de sexo. No consiste solo en tener alumnos/as en una misma aula, sino en intentar, a través de la enseñanza, superar las barreras diferenciadoras de los papeles entre hombres y mujeres. La coeducación no solamente va dirigida a los alumnos/as, sino que se hace extensible a todos los componentes de la comunidad educativa.

C. Integración: el centro garantiza la plena integración del alumnado en el proceso educativo que se desarrolla en él. Para ello atiende especialmente al alumnado que, bien por padecer limitaciones físicas y/o psíquicas, o bien por su situación social, económica, cultural, racial, religiosa, etc., presenten dificultades de aprendizaje o de relaciones interpersonales.

D. Orientación académica y profesional y atención psicopedagógica: el centro debe establecer los canales y estructuras necesarias para que, tanto el departamento de Orientación, como los tutores y el resto de profesores/as coordinados por ellos, garanticen la atención psicopedagógica y el asesoramiento del alumnado en relación con su futuro profesional y académico.

E. Nuevas tecnologías. Proyectos TIC: el centro utiliza e incorpora, con especial preferencia, instrumentos educativos basados en las nuevas tecnologías. Se trata de hacer un centro que, no olvidando los instrumentos tradicionales de transmisión de conocimientos, incorpore los modernos avances tecnológicos, para conseguir que los procesos de enseñanza-aprendizaje familiaricen a los alumnos/as con los avances del mundo contemporáneo.

F. Actividades complementarias y extracurriculares: es una característica esencial del centro favorecer las actividades complementarias y extraescolares, sin olvidar que deben suponer un complemento de las tareas educativas que en él se desarrollan.

G. Relación con el entorno: el centro está dispuesto a colaborar en actividades culturales, lúdicas, de ocio, etc., que, con fines educativos, se organicen en su entorno.

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA (ESO)

3. ASPECTOS RELEVANTES DE LA MATERIA

3.1. ASPECTOS GENERALES

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

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

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

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

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

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

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

Sabemos que la evolución y el devenir de las sociedades desarrolladas ha conllevado el aumento de una serie de factores y hábitos que perjudican la salud individual y colectiva, favoreciendo la aparición de enfermedades y atentando contra la calidad de vida de las personas. Algunos de éstos son: la alimentación desequilibrada e inadecuada, la ingesta excesiva de alcohol, el consumo de tabaco, el aumento de los niveles de estrés, el incremento del sedentarismo, la ocupación de manera predominantemente del tiempo libre con actividades de ocio pasivo, etc. Por ello, se hace necesario la promoción de la salud y la potenciación de factores que impulsen estilos de vida saludables, así como la reducción de aquellos otros que generan enfermedad.

Entre estos factores que impulsan los estilos de vida saludables, aparece de manera destacada la práctica de Actividad Física regular y moderada, pues numerosos estudios demuestran sus beneficios sobre la salud, con el consiguiente incremento del nivel de satisfacción y de la autoestima, influyendo, por tanto, en los ámbitos físico-motriz y psicológico-emocional. Cabe añadir, además, que dicha práctica se asocia también, de manera indirecta, con la adquisición de hábitos saludables, como la correcta alimentación y la disminución del consumo de tabaco y/o alcohol.

Todo ello hace que los Poderes Públicos y a la Administración Educativa incluyan en el Sistema Educativo una materia que forme al alumnado en estos aspectos: la **Educación Física**.

3.2 ORIENTACIÓN LABORAL Y PROFESIONAL DE LA MATERIA.

En los últimos años, cada vez son más las personas que quieren cuidarse y comenzar a hacer deporte. Por ello, la carrera de educación física ofrece a los jóvenes profesionales la oportunidad de trabajar en un sector en auge.

¿Qué es la educación física?

El sistema educativo español le da mucha importancia a la educación física, por lo que se ha convertido en una asignatura obligatoria para niños y adolescentes. Pero ¿qué es la educación física? ¿Es lo mismo que la gimnasia? Podríamos definir la educación física como la disciplina que se encarga de promover el movimiento y el ejercicio con el objetivo de tener una vida saludable.

Habitualmente, esta rama se asocia a la docencia y a la enseñanza de actividades deportivas. Además de enseñar ejercicios de estiramientos y movilidad, la educación física intenta transmitir valores como el respeto, el compañerismo y el esfuerzo. Gracias a estas enseñanzas, muchos jóvenes se sienten motivados y deciden unirse a un equipo deportivo.

Los centros educativos apuestan por la educación física y valoran muy positivamente la psicomotricidad. Quienes se hayan formado en esta disciplina, podrán ayudar a los alumnos en sus primeros años en el colegio. En estas clases, aprenderán a caminar de forma erguida, utilizar las manos para agarrar objetos, tener un buen equilibrio y estirar los músculos. Cuando los niños conocen su propio cuerpo, se sienten capaces de saltar y jugar, lo que mejora la autoestima y el ánimo.

Para que los jóvenes comprendan la importancia del ejercicio, es necesario que se diviertan en las clases. Muchos docentes deciden dejar de lado las explicaciones teóricas y apuestan por los juegos colaborativos en los que se fomente la coordinación y la comunicación. Pueden usarse objetos para que la actividad sea más entretenida, como balones, globos o esterillas.

Sin embargo, la educación física no es una actividad exclusiva para los más pequeños. A medida que crecemos, seguimos recurriendo a profesionales del deporte que nos ayuden a alcanzar nuestros objetivos y seguir una vida más activa. Estos profesionales pueden trabajar en gimnasios, clubes deportivos, asociaciones y ayuntamientos, piscinas o empresas especializadas.

Al terminar los estudios de la **ESO**, el alumnado puede inclinarse por realizar un **CICLO FORMATIVO DE GRADO MEDIO DE GUÍA EN EL MEDIO NATURAL Y DE TIEMPO LIBRE**, donde aprenderán a guiar personas por senderos y rutas de media y baja montaña, guiar grupos en bicicleta por itinerarios en el medio natural, y acompañar a personas a caballo por entornos naturales. Podrán diseñar y organizar actividades físico-deportivas guiadas con grupos, realizar la administración, gestión y comercialización de las actividades en condiciones de seguridad.

Al terminar los estudios de Bachillerato, el alumnado puede inclinarse por realizar diferentes **CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR**:

- 1- **DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DEPORTIVA**: Este ciclo proporciona toda la formación necesaria para elaborar dietas adaptadas a personas y colectivos, y controlar la calidad de la alimentación humana, analizar sus comportamientos alimenticios y sus necesidades nutricionales, y programar y aplicar actividades educativas que mejoren la calidad de vida.
- 2- **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (TSAF)**: El Grado Superior en Acondicionamiento Físico es una titulación oficial homologada por el Ministerio de Educación. Como graduado en TSAF estarás habilitado para dirigir actividades físico-deportivas atendiendo a las necesidades y objetivos de cada usuario, pudiendo trabajar en gimnasios, centros deportivos... Se centra en la mejora de la condición física y en él aprenderás a dirigir entrenamientos según las necesidades y objetivos de los usuarios. Esta formación está diseñada para preparar a los estudiantes para desempeñar roles como preparador físico o entrenador personal.
- 3- **ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA (TSEAS)**: TSEAS es un ciclo formativo oficial que se integra dentro de la rama deportiva y está homologado por el Ministerio de Educación, contando con vigencia en todo el territorio nacional. Con el Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva aprenderás diferentes conocimientos de la animación, enseñar y dinamizar juegos, actividades físico-deportivas recreativas individuales, de equipo y con implementos, y actividades de acondicionamiento físico básico, adaptándolos a las características del medio y a las de los participantes.

5 salidas profesionales de la carrera de educación física interesantes

1. Docencia de Educación Física

La carrera de educación física está estrechamente relacionada con la docencia. Los profesores de esta materia pueden trabajar en distintos ciclos educativos: infantil, primaria, secundaria y educación superior. Para ejercer como docente es necesario contar con una titulación relacionada con la educación física. Las carreras universitarias más populares actualmente son el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (conocido como INEF) y el Grado en Educación Primaria, con mención en Educación Física.

El acceso a la profesión dependerá de la carrera que hayan estudiado los docentes. En el caso de haber finalizado la carrera de INEF, es obligatorio cursar el Máster en Formación del Profesorado de Secundaria. Estos estudios habilitantes permitirán al alumnado adquirir conocimientos sobre pedagogía y enseñanza, a la vez que los prepara para impartir clase. Tras finalizar el máster, se podrá trabajar en institutos y colegios concertados y privados, enseñando a alumnos de secundaria o bachiller.

Por otro lado, quienes hayan estudiado la carrera de Educación Primaria podrán ejercer la profesión sin continuar sus estudios. Una vez aprobado el grado, los estudiantes podrán solicitar un empleo en colegios privados y concertados. Para trabajar en el sistema educativo público es necesario aprobar unas oposiciones, con las que obtendrán una plaza fija en la comunidad autónoma en la que se presenten.

2. Entrenamiento de alto rendimiento

Otra salida laboral muy interesante es la del entrenamiento de alto rendimiento. Para conseguir medallas y ganar partidos importantes, los atletas cuentan con un equipo de entrenadores, fisioterapeutas, nutricionistas y psicólogos. Los entrenadores de alto rendimiento se encargan de elaborar planes de ejercicio, coordinar las actividades en las que participan los deportistas y aconsejarles sobre estiramientos o recuperación.

La mayoría de los entrenadores de alto rendimiento tiene experiencia en el deporte, lo que les permite ponerse en el lugar de sus clientes y entender la presión a la que están sometidos. Para conseguir un puesto en un equipo profesional, se recomienda tener conocimientos sobre coaching, ser capaz de trabajar bajo presión y mostrar dotes de liderazgo.

3. Preparación física personal

La preparación física personal es un servicio cada vez más demandado. Los entrenadores personales son especialistas en acondicionamiento físico, ejercicio y rendimiento deportivo. Es habitual que trabajen como autónomos y tengan que buscar sus propios clientes, aunque también existe la posibilidad de colaborar con gimnasios o centros deportivos.

Durante su jornada laboral, los preparadores personales crean una tabla de ejercicios adaptados a cada caso y evalúan el progreso. Cuando a una persona le cuesta alcanzar sus objetivos, se vuelve a diseñar un plan específico teniendo en cuenta su opinión. Quienes trabajan en este ámbito deben mostrar empatía, ser capaces de escuchar las necesidades de los demás y transmitir motivación. De esta forma, el ejercicio será más divertido y los clientes se esforzarán al máximo.

4. Dirección de equipamientos deportivos

¿Preferirías tener un puesto relacionado con las ventas y la gestión? En ese caso, una opción muy interesante sería trabajar en la dirección de instalaciones deportivas, como un gimnasio privado, un club de corredores o una piscina. Los cargos directivos requieren de experiencia previa en el sector, conocimientos de *marketing* y contabilidad, y pasión por la actividad física.

Los directores deportivos trabajan junto al resto de profesionales del centro (entrenadores, nutricionistas o fisioterapeutas) para ofrecer a los clientes un servicio de calidad. Para conseguirlo, deben asegurarse de que la plantilla está formada por expertos en su área, así como comprobar que las instalaciones y la maquinaria se encuentran en perfecto estado. Como responsables del centro, tienen que definir la filosofía que seguirá la empresa y transmitir esos valores a los clientes y trabajadores. Así, por

ejemplo, podrían dirigir un gimnasio en el que se le dé mucha importancia al respeto y al cuidado del cuerpo, e incluir talleres que ayuden a los clientes a valorarse tal y como son.

5. Gestión de servicios recreativos y de turismo deportivo

El turismo deportivo es cada vez más atractivo para las personas que pasan sus vacaciones en España. Los deportes de agua, como el surf o el piragüismo, se convierten en los verdaderos protagonistas del verano. Si te apasiona el deporte y te consideras una persona con grandes capacidades comerciales, quizás te interese trabajar en la gestión de servicios recreativos y turismo de la actividad física.

Estos profesionales también suelen trabajar en asociaciones locales o ayuntamientos, que organizan talleres y cursos deportivos para niños y personas mayores. Para acceder a este tipo de empleo se requieren dotes de liderazgo, un nivel alto de idiomas extranjeros y capacidad para trabajar bajo presión.

4. ASPECTOS METODOLÓGICOS

“La metodología constituye un elemento más del currículo educativo, incluye los principios de intervención educativa, las estrategias y técnicas comunes a las materias, los recursos materiales, ambientales, instrumentales y materiales que intervienen en el proceso de enseñanza y aprendizaje”³

El planteamiento metodológico en la materia de Educación Física debe tener en cuenta, entre otros, los siguientes aspectos:

- Una parte esencial del desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno debe ser la actividad, tanto intelectual como manual.
- El desarrollo de la actividad debe tener un claro sentido y significado para el alumno.
- La actividad manual constituye un medio esencial para el área, pero nunca un fin en sí mismo.
- La función del profesor será la de organizar el proceso de aprendizaje, definiendo los objetivos, seleccionando las actividades y creando las situaciones de aprendizaje oportunas para que los alumnos construyan y enriquezcan sus conocimientos previos.

Se ha de tener en cuenta que los planteamientos metodológicos deben ser coherentes con los instrumentos de evaluación que se empleen para evaluar los criterios de evaluación.

En definitiva, como resultado de estas consideraciones, se plantea una metodología que se fundamentará en:

Las características y los conocimientos previos del alumnado y las peculiaridades de la materia, así como de los contenidos tratados en cada caso, son elementos que deberán ser tenidos en cuenta a la hora de aplicar la amplia variedad de recursos metodológicos presentes en la Educación Física. Esta aplicación no será nunca producto de la improvisación, sino que supondrá el resultado de un proceso de reflexión en el que se tendrá en cuenta la correspondencia entre las distintas fases del aprendizaje y la evolución del alumnado.

La diversidad de situaciones de aprendizaje presentes en la Educación Física no recomienda la utilización de una sola metodología, de tal forma que la adecuada combinación de las mismas es la que

³ García Sevillano, M.L. (2007): Didáctica del siglo XII, Madrid: McGraw-Hill

propiciará los mejores resultados. Es por esto que el docente deberá contar con un amplio repertorio de recursos didácticos que den respuesta a las distintas situaciones planteadas en cada caso.

Partiendo del hecho de que el verdadero protagonismo en las clases de Educación Física es el alumnado y su proceso de aprendizaje, se priorizarán aquellos planteamientos metodológicos en los que el discente asuma un papel activo y que promuevan su participación en el proceso pedagógico, así como los que le impliquen cognitivamente y estimulen en el mismo proceso de búsqueda y de resolución de problemas, lo que generará aprendizajes de mayor calidad y mantenidos en el tiempo. En este sentido, aparte de continuar con las metodologías que hasta ahora se han venido utilizando, sería adecuado contemplar la incorporación de propuestas metodológicas que aportarán nuevos planteamientos en el desarrollo de los aprendizajes, consiguiendo en muchos casos altas dosis de motivación por parte de los alumnos y las alumnas. Es el caso de la enseñanza comprensiva, el modelo de educación deportiva, los alumnos aprendizaje-servicio o el aprendizaje cooperativo, entre otros.

En este contexto los aprendizajes serán significativos y funcionales, de manera que el alumnado encuentre sentido y aplicación a lo que aprende. Se fomentarán además actitudes de reflexión y análisis sobre el propio proceso de adquisición de los distintos conocimientos y destrezas, lo que posibilitará la adquisición de una progresiva autonomía que, llegado el momento, hará posible la gestión de su propia práctica física.

En este mismo sentido, el planteamiento de “Saberes Básicos” se realizará teniendo en cuenta los intereses del alumnado, presentando los mismos de forma atractiva y utilizando los recursos de comunicación apropiados que hagan que los alumnos y alumnas se sientan motivados a adquirirlos.

Las actividades propuestas en clase y sus grados de complejidad tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula y tendrán como punto de partida el nivel de desarrollo de los alumnos, buscando, además, que contribuyan a la mejora de las competencias clave.

Los retos planteados deberán ser alcanzables para el alumnado, permitiendo, a través de las adecuadas adaptaciones, la consecución de las metas establecidas. Se conseguirán, de esta manera, procesos de aprendizaje más motivantes y satisfactorios, algo que, sin duda, generará actitudes positivas hacia la materia, favoreciendo de esta forma la adherencia de nuestros alumnos y alumnas a la práctica física. Estas consideraciones adquieren especial importancia en el caso de los deportes, ya que las limitaciones técnicas impiden en muchas ocasiones una participación plena en este tipo de actividades.

Intentaremos que los aprendizajes (especialmente los deportivos) se realicen dentro de un contexto, que podrá ser de distinto tipo, desde situaciones en las que únicamente se tengan que controlar los propios movimientos, hasta en las que se debe responder a estímulos externos de oposición y coordinarse con los compañeros para conseguir el objetivo de la acción motriz.

Aunque algunos de los aprendizajes deberán tener una fundamentación teórica, la Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se intentará que el tiempo de práctica física sea el mayor posible, utilizando los recursos didácticos que favorezcan este hecho y gestionando la organización de materiales e instalaciones, de forma que el proceso se vea optimizado. Por otro lado, si atendemos a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en referencia al tiempo de práctica de actividad física diario, es evidente que las dos horas de asignación semanal disponibles en Educación Física son insuficientes para cumplir este objetivo. Teniendo en cuenta esto y el hecho de que una de las finalidades de la materia es la de crear hábitos de vida saludables y duraderos, se intentará que las actividades realizadas en clase no se mantengan sólo en el entorno escolar sino que pasen a formar parte del repertorio de posibilidades de utilización en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas. De igual forma se

promocionará la participación del alumnado en aquellas iniciativas institucionales que promuevan los estilos de vida saludables y activos.

Aprovechando el que algunos de los contenidos de la Educación Física guardan una estrecha relación con los que se trabajan en otras materias, se plantearán propuestas conjuntas de adquisición de aprendizajes, favoreciendo de esta forma la interdisciplinariedad.

Las formas de organización de la clase y del grupo serán variadas y flexibles en función de las circunstancias de aprendizaje, aunque se concederá especial importancia a las situaciones que favorezcan los factores de participación y socialización, promoviendo además aprendizajes de tipo cooperativo.

Las características de la Educación Física convierten esta materia en un entorno propicio para el desarrollo de valores personales y sociales. El profesor tratará de que estos principios de actuación estén muy presentes en el desarrollo de las distintas actividades y en su práctica docente, debiendo tener muy en cuenta que su comportamiento es uno de los principales elementos en la transmisión de valores a los alumnos. En este sentido, se prestará especial atención en erradicar cualquier tipo de estereotipo o prejuicio, fomentando la aceptación y la participación de todos y todas, independientemente de sus características, contribuyendo así de forma clara a la consecución de los elementos transversales.

En cuanto a la evaluación, estará presente en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y será de carácter formativo y, aunque cumplirá su función de verificación de los logros obtenidos, también orientará el aprendizaje del alumnado potenciando los éxitos, valorando el esfuerzo además de los resultados y corrigiendo los aspectos que deban ser mejorados, no utilizándose nunca como un elemento sancionador. Se tratará de conseguir que sea un proceso en el que el alumno tome parte activa, a través de experiencias de autoevaluación y de situaciones de reflexión crítica sobre sus desempeños.

El profesor deberá actuar en todo momento como guía y facilitador del aprendizaje de sus alumnos, creando las condiciones adecuadas para tal fin y prestando atención constante al proceso de aprendizaje de los mismos, de forma que le permita orientar y ajustar los recursos metodológicos en función de las situaciones que vayan surgiendo, con el fin de alcanzar los resultados deseados. La actitud del docente adquiere gran importancia, debiendo ser esta, en todo momento, motivadora, positiva e integradora, de forma que se propicie un clima de aprendizaje, respeto, seguridad y confianza que genere en los alumnos y alumnas una predisposición favorable a aprender. Para ello, es importante que los profesores/as de este departamento mantengan actitudes de constante actualización pedagógica, mostrándose abiertos a nuevos planteamientos didácticos y a la incorporación de contenidos que puedan suponer una mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por tanto, entre los aspectos más reseñables a considerar dentro de los procesos metodológicos, destacamos:

- **Partir del nivel inicial de desarrollo del alumnado**, para lo que será imprescindible conocer las capacidades y conocimientos previos del alumnado, datos que se obtendrán, principalmente, mediante la realización de una evaluación inicial y entrevistas con cada grupo-clase.
- **Asegurar la construcción de aprendizajes significativos**, a través de contenidos dotados de significación:
 - ✓ Desde la perspectiva de la estructura psicológica del alumnado, es decir, adaptados a sus capacidades, conocimientos previos e intereses.
 - ✓ Desde el plano de la propia funcionalidad de lo aprendido, con una aplicación o utilidad directa que el alumnado pueda apreciar.

- ✓ Desde el punto de vista de la estructura lógica de la disciplina, según la cual, los contenidos tendrán que ser relevantes y presentarse correctamente estructurados.
- **Promover la participación activa del alumnado**, ya que el aprendizaje significativo requiere actividad mental por parte del sujeto que aprende, lo que implicará la necesidad de que el alumnado se encuentre motivado hacia la tarea que va a aprender. En la planificación y desarrollo de las Unidades didácticas/Situaciones de Aprendizaje se utilizarán estímulos e incentivos variados para conseguirlo.
- **Facilitar la transferencia en los aprendizajes**, o la influencia positiva de unas tareas sobre otras. Para conseguir este propósito, será imprescindible la búsqueda de conexiones entre los contenidos, que podrán ser:
 - ✓ *Interdisciplinarias, o entre distintas materias.*
 - ✓ *Intradisciplinarias, entre contenidos de una misma materia.*
- **Contribuir al desarrollo de la capacidad de “aprender a aprender”**. En una sociedad que se encuentra en permanente transformación, debemos intentar transmitir al alumnado los mecanismos necesarios que les permitan construir por sí mismos y de manera autónoma aprendizajes significativos. Ello, se conseguirá, principalmente, por medio de la adquisición de procedimientos (búsqueda y selección de información, análisis y comentarios, resúmenes, reflexión crítica...) y actitudes (interés, curiosidad, participación, motivación...).
- **Fomentar un clima de cooperación en los trabajos**, mediante la organización y formación de equipos o grupos de trabajo que favorezcan aspectos como: la relativización de los puntos de vista, el proceso de socialización, etc.

4.1. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

No existe un método único y universal que puede aplicarse con éxito en todas las situaciones que se dan en nuestras clases de Educación Física. Por ello, siguiendo un **enfoque constructivista**, a la hora de determinar la metodología a usar, se tendrán en cuenta dos factores:

1. El análisis de los alumnos/as, ya que poseen unas características diferentes y únicas que requieren un tratamiento lo más individualizado posible.
 2. El análisis de las tareas, pues en función del mecanismo/s que demanden (percepción, decisión y ejecución), se seleccionará la metodología y progresión más adecuada.
- Se utilizará una metodología más centrada en la **reproducción de modelos** en el aprendizaje de técnicas deportivas complejas y específicas (ej.: lanzamiento de cadera en balonmano), con tareas cuya eficacia y seguridad solo están aseguradas con posiciones exactas (ejemplo: stretching), con tareas que implican cierto riesgo y control férreo sobre el grupo (ejemplo: posiciones básicas de acrosport o ayudas en escalada), con tareas que requieren una estructura de movimientos compleja (ejemplo: pasos de merengue o aeróbic), con grupos más indisciplinados...; y en definitiva, con tareas o habilidades cuya dificultad resida principalmente en el mecanismo de ejecución.
 - Se utilizará una metodología más centrada en el **descubrimiento** con tareas predominantemente perceptivas, abiertas o de regulación externa (ejemplo: deportes alternativos), con tareas que no tienen un patrón de ejecución concreto (ejemplo: propuestas de expresión corporal), con situaciones tácticas (ejemplo: juegos modificados de balonmano), con alumnos/as que disponen un bagaje técnico

considerable...; y en definitiva, con tareas o habilidades cuya dificultad reside principalmente en el mecanismo perceptivo-decisional.

Por tanto, **se combinarán los estilos y estrategias de enseñanza**, siendo los objetivos didácticos, las características de los alumnos/as, de las tareas o habilidades, los que determinen, principalmente, la conveniencia de utilizar unos u otros.

Los contenidos se presentarán en todo momento de forma progresiva y clara (lenguaje asimilable) para que el alumno/a vea la interrelación de los mismos y comprenda su secuenciación. Para ello, el profesor dispone básicamente de tres canales o formas de comunicación: *visual, auditivo y kinestésico-táctil*.

Estas vías de información pueden presentarse (Estrategias):

- Análiticamente: supone descomponer una tarea en partes, que pueden ser asimiladas o aprendidas por el alumno, de forma pura, secuencial o progresiva.
- Globalmente: consiste en presentar la tarea totalmente: de forma pura, de forma global facilitada o polarizando la atención en detalles concretos de la ejecución.

En nuestras clases de Educación Física intentaremos utilizar en mayor medida la **estrategia de enseñanza global**, utilizando la analítica en aquellas tareas, que por su estructura, así lo requieran.

En cuanto a las **actividades**, nuestras unidades didácticas / situaciones de aprendizaje incluirán actividades de:

- ✓ De motivación: realizadas al comienzo de cada unidad didáctica/situación de aprendizaje y/o al inicio de cada sesión. El profesor destacará la importancia y el significado de los contenidos a tratar, sus relaciones y consecuencias con la realidad conocida por los alumnos, su aplicabilidad en situaciones cotidianas, su valor cultural, etc.
- ✓ De desarrollo de contenidos: son las que ocuparán más tiempo y a través de ellas los alumnos irán aprendiendo los contenidos incluidos en cada unidad didáctica/situación de aprendizaje.
- ✓ De refuerzo: complementarias a las anteriores, serán planteadas en las propias sesiones para adaptarlas a un ritmo de aprendizaje más lento.
- ✓ De ampliación: aquellas programadas para los alumnos, que por sus capacidades, puedan llevar un mayor ritmo de aprendizaje. Estas actividades también serán propuestas en las sesiones diarias como “un paso más” para motivar a este tipo de alumnos y seguir favoreciendo su esfuerzo.
- ✓ De evaluación: aquellas programadas con la finalidad de valorar el grado de consecución de los aprendizajes de los alumnos en cualquiera de los momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje (inicial, procesual y final). Serán actividades que utilicen los instrumentos detallados en el apartado 5.4.

4.2. AGRUPAMIENTOS

Todas las actividades programadas durante el curso permiten adaptar diferentes tipos de agrupamientos de los alumnos y favorecen, según se pretenda, el esfuerzo individual, la interacción entre alumnos y el trabajo cooperativo. Por ello, en el desarrollo de las Unidades Didácticas o Situaciones de Aprendizaje podemos utilizar diferentes opciones:

- ✓ Trabajo individual: destinado al aprendizaje de las informaciones, a la práctica de los procedimientos y a la reflexión sobre las actitudes.
- ✓ Trabajo en parejas: para el desarrollo de habilidades y capacidades con ayuda mutua, donde cada uno aporte lo mejor de sí mismo.

- ✓ Trabajo en pequeño grupo: especialmente para la práctica de juegos y deportes modificados y para la realización de sencillos trabajos de investigación y de producción creativa.
- ✓ Trabajo en gran grupo: orientado a las exposiciones del profesor, a la dirección de actividades del grupo-clase y a puestas en común. También será el agrupamiento para debates que fomenten la interacción y el intercambio de opiniones en relación con los contenidos tratados.

NOTA: Siempre que sea posible se favorecerá el trabajo en grupo por la gran importancia que otorgamos a la cooperación, al compromiso y a la responsabilidad en torno a un proyecto común.

Para la formación de grupos utilizaremos criterios de homogeneidad y heterogeneidad, siempre considerando que dicha organización debe estar orientada a favorecer la interacción positiva y la comunicación. En general, el criterio de heterogeneidad será el más indicado porque facilita la interacción y la integración de los alumnos con diferentes necesidades educativas. En determinadas situaciones donde pretendamos actuar de forma más directa sobre un grupo de alumnos que presentan una carencia o demanda común será de gran utilidad la aplicación de criterios de homogeneidad.

4.3. ORGANIZACIÓN DE LOS ESPACIOS Y DEL TIEMPO

En el I.E.S Isabel Martínez Buendía contamos con los siguientes espacios específicos para desarrollar la práctica de la educación física:

- ✓ Gimnasio cubierto (dotado de vestuarios, almacén de material y espacio físico para el departamento).
- ✓ El patio.
- ✓ Dos pistas polideportivas polivalentes.
- ✓ Salón de Actos (para algunos contenidos muy específicos que se puedan realizar en espacios reducidos, tales como malabares, Gimnasia suelo, Acrosport, Cajas Chinas...)
- ✓ Instalaciones Deportivas Municipales anexas (pista de atletismo, campo de fútbol, velódromo o pista cubierta).

Si coinciden dos grupos haciendo Educación Física, uno se quedará en el gimnasio y el otro irá a las pistas polideportivas exteriores. En el caso de las condiciones climatológicas no lo permitan, el grupo que le toca fuera irá al salón de actos (si es posible utilizarlo), pista municipal cubierta o a una clase.

Otros espacios del entorno próximo como los caminos y calles del pueblo y las propias instalaciones deportivas municipales serán ambientes de aprendizaje motivantes y significativos de los contenidos desarrollados en esta programación.

Por razones de seguridad y seguimiento de las actividades, en todo momento se procurará que, en la disposición de los alumnos en los espacios, el profesor pueda controlar la actividad de todos ellos.

El tiempo de práctica es fundamental para el aprendizaje de habilidades y para el desarrollo de las capacidades, y por ello constituirá la mayor parte del tiempo de la sesión. Para poder disponer del mayor tiempo de práctica posible en cada sesión, se establecerán rutinas en los momentos de encuentro, calentamiento, vuelta a la calma, recogida de material, aseo y despedida.

No menos importante es la previsión proporcionada de períodos de trabajo y descanso, así como de aquellos relacionados con el desarrollo de hábitos como el aseo corporal, hidratación, relajación, etc.

Excepcionalmente se podrá recurrir, siempre llegando a un acuerdo con el alumnado, a los tiempos de recreo para realizar actividades de evaluación, de refuerzo, tutorías individuales, ...

Por último, también esta programación contempla el tiempo dedicado a los días de libre disposición. Los alumnos disfrutarán de este tiempo siempre y cuando el profesor estime que las circunstancias lo permiten (días pre-vacacionales o días de final de curso). Este recurso tiene la finalidad de motivar al alumnado a través de la participación en encuentros deportivos y actividades físicas recreativas.

El planteamiento de las sesiones en Educación Física no es siempre uniforme, ya que depende del contenido que se vaya a desarrollar. Sin embargo, sí se puede establecer que las clases prácticas, cuya duración es de 55 minutos, siguen una pauta general de trabajo, en la que se suceden las siguientes fases:

- ✓ Fase de situación: el profesor/a situará la sesión y la relacionará con las sesiones anteriores, estableciendo un diálogo con los alumnos/as.
- ✓ Fase de inicial: se realizará un calentamiento, previo a la actividad físico-deportivo, que podrá ser dirigido por el profesor/a o realizado de forma autónoma por el alumnado.
- ✓ Fase principal o de desarrollo: en esta fase el alumnado trabajará y el profesor/a controlará, dirigirá, vigilará, corregirá, aconsejará, ...
- ✓ Fase de vuelta a la calma: se procurará la relajación tanto física, como psicológica, del alumnado.
- ✓ Fase de consolidación: el profesor/a tratará de afianzar los contenidos adquiridos y reflexionar acerca de ellos.
- ✓ Fase de aseo: el alumnado será responsable de su propio aseo e higiene personal tras la sesión de educación física.

No obstante, de forma puntual, se realizarán sesiones que se dediquen a aspectos teóricos, para la presentación y explicación de diferentes contenidos de la materia.

4.4. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Para el desarrollo de la materia se utilizarán los siguientes recursos:

RECURSOS PERSONALES

Será cualquier persona que pueda intervenir en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, siendo básicamente:

- El profesorado del departamento didáctico en cuestión.
- El propio alumnado.
- El resto del profesorado del centro (especialmente cuando se trabajan contenidos interdisciplinares).
 - Los especialistas en Psicología Terapéutica.
 - El Departamento de Orientación.
 - Las familias del alumnado.
 - Los monitores o especialistas (que colaboren en la realización de las diversas actividades extraescolares y complementarias de la materia).

RECURSOS ESPACIALES

En el I.E.S Isabel Martínez Buendía contamos con los siguientes espacios específicos para desarrollar la práctica de la educación física:

- ✓ Gimnasio cubierto (dotado de vestuarios, almacén de material y espacio físico para el departamento).
- ✓ El patio.
- ✓ Dos pistas polideportivas polivalentes.
- ✓ Salón de Actos (para algunos contenidos muy específicos que se puedan realizar en espacios reducidos, tales como malabares, Gimnasia suelo, Acrosport, Cajas Chinas...)
- ✓ Instalaciones Deportivas Municipales anexas (pista de atletismo, campo de fútbol, velódromo o pista cubierta).

Si coinciden dos grupos haciendo Educación Física, uno se quedará en el gimnasio y el otro irá a las pistas polideportivas exteriores. En el caso de las condiciones climatológicas no lo permitan, el grupo que le toca fuera irá al salón de actos (si es posible utilizarlo), pista municipal cubierta o a una clase.

Otros espacios del entorno próximo como los caminos y calles del pueblo y las propias instalaciones deportivas municipales serán ambientes de aprendizaje motivantes y significativos de los contenidos desarrollados en esta programación.

Por razones de seguridad y seguimiento de las actividades, en todo momento se procurará que, en la disposición de los alumnos en los espacios, el profesor pueda controlar la actividad de todos ellos.

RECURSOS MATERIALES

Dado el carácter práctico de la materia, los recursos materiales juegan un importante papel en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por todo ello es importante la adopción de criterios adecuados para la selección y utilización de estos recursos. La normativa concreta en que no sean discriminatorios, permitan un uso comunitario, no degraden el medio ambiente e incluyan las normas de seguridad que exige su manejo, así como los elementos que intervienen en su composición. Por otro lado, y respecto a la rentabilidad didáctica, vamos a tener en cuenta en su selección que se adecuen a los destinatarios, a la función que se les atribuye y a las variables de tiempo / espacio / nº de alumnos al mismo tiempo.

Otros criterios generales de selección son: utilidad, fácil acceso para los alumnos, polivalencia, motivantes y adaptados a las características e intereses de los alumnos.

Los recursos que se utilizarán serán de los siguientes tipos:

- Utilitarios:

Concepto	Uds.	Observaciones
Aceite para cadena de bici	2	1 de cera y 1 de aceite
Altavoces	2	1 fijo y 1 con ruedas
Antifaz	15	
Arneses escalada	5	
Aros	48	16 pequeños, 19 Medianos y 13 Grandes.
Alargador de luz	1	
Balón gol-ball	1	
Balones de Fitball	3	

Balances de Goubak	9	
Balón Kin-ball	2	1 es de entrenamiento (exterior)
Balones baloncesto	31	23 grandes, 4 minis (2 nuevos) y 4 nuevos
Balones balonmano	20	13 en buen estado y 7 viejos
Balones fútbol	23	13 de Fútbol Sala (2 de ellos nuevos), 7 de Fútbol 11 y 3 grandes azules (1 pinchado)
Balones medicinales	11	3 de 2 kg., 5 de 3 kg., 1 de 4 kg. Y 2 de 5 kg.
Balones rugby	10	
Balones voleibol	29	14 en buen estado, 10 viejos y 5 blandos
Bancos suecos	7	1 viejo con partes mal atornilladas
Bandas elásticas	13	5 grises y 8 negras (nuevas)
Bandas elásticas de Crossfit	1	amarilla
Banderas juez atletismo	2	1 blanca y 1 roja
Báscula de peso	1	
Bases de Goubak	12	
Bases macizas para picas	7	5 nuevas y 2 viejas
Bates de béisbol	4	
Bicicleta estática	1	
Bolas de béisbol	4	
Bolsas gel frío (para lesionados)	6	
Brújulas	15	2 no funcionan bien
Cámara repuesto balón Kinball	1	
Cámaras rueda bicicleta	2	
Canastas acero Balonkorf	2	
Canastas interiores (canasta + fijador)	2	
Carro portacolchonetas	1	
Cascos escalada	4	
Cascos bicicleta	10	6 comprados + 4 usados
Churros de Goubak	12	
Cinta de marcar campos Goubak	4	
Cinta express de escalada	2	
Cinturón ruso	2	
Cinturones de Tackle-Rugby	25	(con 26 tiras naranjas y 24 tiras azules)
Colchonetas	17	16 colchonetas 2x1 m y 1 quitamiedos
Compresor aire	1	
Combas PVC individuales	41	6 nuevas (sin estrenar)
Combas PVC dobles	4	
Combas de canutillos (3 m)	28	24 viejas + 4 nuevas

Combas dobles de canutillos (5 m)	12	10 usadas + 2 nuevas
Conos	130	43 setas blandas viejas, 39 setas duras, 5 conos pequeños, 8 conos con pica alta, 4 conos grandes rojos y 3 conos grandes azules
Cuerdas (combas) algodón	29	20 indiv. + 9 dobles
Cuerdas escalada 30 m.	2	
Desengrasante para bici	2	1 viejo y 1 nuevo
Diábolos	4	
Dinamómetro	3	2 usados (no funcionan bien) + 1 nuevo
Discos atletismo	5	2 de acero + 3 de plástico (iniciación)
Discos voladores	25	22 de plástico y 3 blandos
Esterillas	56	29 esterillas nuevas y 27 viejas
Gomas elásticas negras (red)	2	
Grigris escalada	2	
Indiacas	5	Todas algo deterioradas
Jabalinas	4	2 de foam, 1 de plástico de 110 cm y 1 de plástico de 180 cm.
Juegos de petanca (8 bolas cada uno)	4	1 juego deteriorado
Kettlebell 6 kg	1	
Kettlebell 8 kg	1	
Ladrillos de plástico	6	
Mancuernas de 5 kg	2	
Mancuernas de 7,5 kg	2	
Marcadores (tanteo) de Goubak	4	
Martillo foam	2	
Mazas de malabares	1	de gimnasia rítmica
Mesa de Tenis de Mesa	2	
Mosquetones de escalada	10	
Muñeco (maniquí) para RCP	1	
Números para zonas Goubak	6	
Palas	40	27 de shuteball, 6 de madera y 7 de plástico rojas
Palos del diablo (malabares)	8	2 reales y 6 autofabricados
Pelotas de tenis	28	
Pelotas hockey/Pickleball	25	Algunas de ellas en mal estado
Pelotas blandas de suteball	44	22 grandes y 22 pequeñas (9 nuevas)
Pelotas pequeñas (lanz. Peso)	6	
Pelotas de Datchball	6	2 de color negro y 4 de color naranja
Pelotas de tenis de mesa	6	
Pelotas de béisbol	4	blandas

Pelotas plástico polivalentes (gimnasia rítmica)	19	
Pañuelos verdes de Malabares	22	
Pastillas planas	18	Pequeñas y blandas
Pesos atletismo	5	
Petos	36	9 rojos, 6 azules, 6 blancos, 10 calabaza y 5 amarillos
Picas	37	7 de madera, 12 de 1 m. de plástico (hay 7 enganches para estas picas) y 6 de 2,5 m. de plástico
Picas de Goubak	12	
Pizarras de Goubak	4	
Porterías	4	En mal estado
Porterías de Tchoukball	2	
Postes voleibol	2	
Raquetas de bádminton	37	11 en buen estado
Raquetas de Tenis de Mesa	4	
Redes	4	Válidas para voleibol y bádminton (1 nueva, 2 elásticas y 1 vieja)
Redes canastas baloncesto	2	
Red y gomas elásticas portería de Tchoukball	1	
Ringos pequeños	23	
Ringos grandes	13	
Rollo cinta elástica	1	
Saltómetros de Salto de Altura	1	
Sticks hockey	35	12 verdes, 16 rojos y 7 azules
Testigos de atletismo	9	
Tiendas de campaña	2	Grandes
TRX	2	
Vallas	13	2 iniciación y 9 minivallas
Volantes bádminton (botes de 6)	8	5 nuevos y 3 viejos
Volantes Shuttleball	12	
Sacos	15	

○ Impresos y audiovisuales:

La biblioteca del departamento cuenta con el siguiente fondo bibliográfico:

- “Actividades en la naturaleza “. MEC.
- “Balonmano“. MEC.

- “Ciclismo“. MEC.
- “Deportes de raqueta. La actividad física y extraescolar en los centros educativos“. MEC.
- “En forma. Enciclopedia de la salud II. Consejos médicos, prevención y tratamiento de todas las enfermedades“. Grupo Zeta. Llave maestra.
- “Fichero de juegos de equipo“. Barcelona: Inde.
- “Fichero de juegos de escalada“. Barcelona: Inde.
- “Fichero de juegos dinámicos de interior“. Barcelona: Inde.
- “Fútbol“. MEC.
- “Jockey“. MEC.
- “La actividad física y deporte extraescolar en los centros educativos“. MEC.
- “La EF en la ESO, guía del profesor“. Paidotribo.
- “Natación y sus especialidades deportivas“. MEC.
- “Prebéisbol“. MEC.
- “Rugby“. MEC.
- “Voleibol“. MEC.
- BLANDEZ ÁNGEL, J. “La investigación-acción, un reto para el profesorado“. Barcelona: Inde.
- BUESTS MUÑOZ, M^a A. “Juegos populares: una propuesta práctica para la e.f.“. Ed. Pila Teleña.
- CAMERINO FOGUET, O. “Deporte recreativo“. Barcelona: Inde.
- CANTO, R. y JIMÉNEZ, J. “La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación“. Madrid: Gymnos.
- CLAREY, G. “El diábolo“.
- Colección TANDEM. Números 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15. Ediciones Grao.
- CONTRERAS JORDAN, O. “Didáctica de la E.F: un enfoque constructivista“. Barcelona: Inde.
- Cuadernos de actividades y fichas de diferentes cursos de la ESO. Varias editoriales.
- DEVÍS DEVÍS, J. “Actividad física, deporte y salud“. Barcelona: Inde.
- DEVÍS DEVÍS, J. y PEIRÓ VELERT, C. “Nuevas perspectivas curriculares en ef: la salud y los juegos modificados“. Barcelona: Inde.
- DÍAZ BURRULL, J. “UU.DD. para secundaria VI: juegos y actividades sobre patines en línea. El hockey en la escuela“. Barcelona: Inde.
- DIEGUEZ PAPI, J. “Aerobic“. Barcelona: Inde.
- ESNAULT, M. y VIEL, E. “Manual Stretching, automantenimiento muscular y articular“. Editorial Masson.
- FERNÁNDEZ CALERO, G. y NAVARRO ADELANTADO, V. “Diseño curricular en EF“. Barcelona: Inde.

- FIDELUS, K. y KOCJASZ, J. "Atlas de ejercicios físicos para el entrenamiento". Madrid: Gymnos.
- FLORENCE, J. "Tareas significativas en ef escolar". Barcelona: Inde.
- FRAILE, A. "El deporte escolar en el s. XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea". Ediciones Grao.
- GARCÍA LÓPEZ, A. y RUIZ JUAN, F. "Los juegos en la EF de los 12 a los 14 años". Barcelona: Inde.
- García, I. "Los juegos olímpicos". Editorial Acento.
- GÓHLERR, V. "Facilitación neuromuscular propioceptiva en la vida cotidiana" . Paidotribo.
- GONZÁLEZ GÓMEZ, Mª D. "UU.DD. para bachillerato I. Mejoro mi salud mediante la práctica de actividades de condición física, senderismo". Barcelona: Inde.
- GUITART, R. "Jugar y divertirse sin excluir. Recopilación de juegos no competitivos". Ediciones Grao.
- GULERMAN, T. "Informática y deporte". Barcelona: Inde.
- HACKETT, P.H. y OWEN, P. "Escuela de malabarismo". Barcelona: Inde.
- HERNÁNDEZ MORENO, J. "La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la ef escolar y al entrenamiento deportivo". Barcelona: Inde.
- INVERNO I CUROS, J. "UU.DD. para primaria VIII: circulemos en bicicleta, carreras de orientación, montamos un circo". Barcelona: Inde.
- JACKSON, C. "Jóvenes atletas. Una guía para ser un buen atleta". Editorial Molino.
- LAVEGA BURGUÉS, P. "Juegos y deportes populares y tradicionales". Barcelona: Inde.
- Libros de texto de E.F. de todos los cursos de la ESO y Bachillerato. Varias editoriales.
- MANSILLA, I. "Conocer el atletismo". Madrid: Gymnos.
- MARTÍNEZ CORCOLES, P. "Desarrollo de la resistencia en el niño". Barcelona: Inde.
- NAVEGA BURGUÉS, P. y OLASO CLIMENT, S. "1000 juegos y deportes populares y tradicionales. La tradición jugada". Paidotribo.
- PADRÓ, F. y ARDERIU, M. "UU.DD. para secundaria X: korfbal, fútbol americano". Barcelona: Inde.
- PETERSON, L. y RENSTROM, P. "Lesiones deportivas: prevención y tratamiento". Editorial Jims.
- PINEDA CHACÓN, J. y PAREJAS, J. "El cuerpo: expresión y comunicación". Deportiva S.L.
- PINOS QUILEZ, Martín. "Guía práctica de iniciación a los deportes en la naturaleza". Madrid: Gymnos.
- RUBIAL PLANA, O. "UU.DD. para seundaria V: expresión corporal". Barcelona: Inde.
- RUBIAL, O. y SERRANO, A. "Respira unos minutos. Ejercicios sencillos de relajación". Barcelona: Inde.
- RUEDA MAZA, A. y FRÍAS GÓMEZ, G. "La condición física en la ESO: una propuesta de desarrollo práctico hacia la autonomía del alumnado". Barcelona: Inde.
- SALOMO HURÍ, C. "UU.DD. para secundaria III: bailes de salón". Barcelona: Inde.

- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. “Bases para una didáctica de la educación física y el deporte”. Madrid: Gymnos.
- SAURA ARANDA, J. “1088 ejercicios en circuito”. Paidotribo.
- SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA. “Guías alimentarias para la población española. Recomendaciones para una dieta saludable”.
- TRIBASTONE, F. “Compendio de gimnasia correctiva”. Paidotribo.
- VERNATTA, M. BEDOYA, J.L. y PANADERO, F. “UU.DD. para secundaria XI: habilidades gimnásticas minicircuitos”. Barcelona: Inde.
- VV.AA. “Créditos variables de actividades en la naturaleza: la orientación y la escalada”. Paidotribo.
- VV.AA. “Cualidades físicas. Fuerza, velocidad, agilidad y calentamiento”. Editorial Cepiol.
- VV.AA. “Gimnasia correctiva postura”. Paidotribo.
- VV.AA. “JUEGOS DE TODAS LAS CULTURAS”. Barcelona: Inde.
- VV.AA. “Las actividades coreográficas en la escuela, danzas, bailes, funky, gimnasia-jazz”. Barcelona: Inde.
- VV.AA. “Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo. El placer de aprender”. Barcelona: Inde.

Para el desarrollo de los contenidos de esta programación el alumnado deberá cumplir algunos requerimientos, que serán adaptados a las circunstancias socioeconómicas de cada alumno y en ningún caso supondrán motivo de discriminación. Tales requerimientos serán estos:

- Ropa y calzado deportivo
- Bolsa y útiles de aseo
- Material autoconstruido
- Material de bajo coste adquirido por cuenta propia
- Acceso a Internet para buscar y presentar información, desarrollar las tareas Classroom, aula virtual...

NOTA: Es responsabilidad de todos, alumnos y profesor, responsabilizarse del cuidado, buen uso, orden y mantenimiento del material y las instalaciones del departamento.

5. MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO

Tal y como señala el artículo 2 del Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha: *“se entiende como inclusión educativa el conjunto de actuaciones y medidas educativas dirigidas a identificar y superar las barreras para el aprendizaje y la participación de todo el alumnado y favorecer el progreso educativo de todos y todas, teniendo en cuenta las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones personales, sociales y económicas, culturales y lingüísticas; sin equiparar diferencia con inferioridad, de manera que todo el alumnado pueda alcanzar el máximo desarrollo posible de sus potencialidades y capacidades personales”*.

Estas medidas pretenden promover, entre otras, la igualdad de oportunidades, la equidad de la educación, la normalización, la inclusión y la compensación educativa para todo el alumnado.

El citado cuerpo normativo, en sus artículos de 5 a 15 expone las diferentes medidas que se pueden articular para conseguir dar una respuesta adecuada a los alumnos, en función de sus necesidades, intereses y motivaciones. Así se contemplan:

1. **Medidas promovidas por la Consejería de Educación (artículo 5):** son todas aquellas actuaciones que permitan ofrecer una educación común de calidad a todo el alumnado y puedan garantizar la escolarización en igualdad de oportunidades, con la finalidad de dar respuesta a los diferentes ritmos, estilos de aprendizaje y motivaciones del conjunto del alumnado. Entre ellas: los programas y las actividades para la prevención, seguimiento y control del absentismo, fracaso y abandono escolar, las modificaciones llevadas a cabo para eliminar las barreras de acceso al currículo, a la movilidad, a la comunicación, cuantas otras pudieran detectarse, los programas, planes o proyectos de innovación e investigación educativas, los planes de formación permanente para el profesorado en materia de inclusión educativa o la dotación de recursos personales, materiales, organizativos y acciones formativas que faciliten la accesibilidad universal del alumnado.
2. **Medidas de inclusión educativa a nivel de centro (artículo 6):** son todas aquellas que, en el marco del proyecto educativo del centro, tras considerar el análisis de sus necesidades, las barreras para el aprendizaje y los valores inclusivos de la propia comunidad educativa y teniendo en cuenta los propios recursos, permiten ofrecer una educación de calidad y contribuyen a garantizar el principio de equidad y dar respuesta a los diferentes ritmos, estilos de aprendizaje y motivaciones del conjunto del alumnado. Algunas de las que se recogen son: el desarrollo de proyectos de innovación, formación e investigación promovidos en colaboración con la administración educativa, los programas de mejora del aprendizaje y el rendimiento, el desarrollo de la optatividad y la opcionalidad. La distribución del alumnado en grupos en base al principio de heterogeneidad o Las adaptaciones y modificaciones llevadas a cabo en los centros educativos para garantizar el acceso al currículo, la participación, eliminando tanto las barreras de movilidad como de comunicación, comprensión y cuantas otras pudieran detectarse.
3. **Medidas de inclusión educativa a nivel de aula (artículo 7):** las que como docentes articularemos en el aula con el objetivo de favorecer el aprendizaje del alumnado y contribuir a su participación y valoración en la dinámica del grupo-clase. Entre estas medidas, podemos destacar: las estrategias para favorecer el aprendizaje a través de la interacción, en las que se incluyen entre otros, los talleres de aprendizaje, métodos de aprendizaje cooperativo, el trabajo por tareas o proyectos, los grupos interactivos o la tutoría entre iguales, las estrategias organizativas de aula empleadas por el profesorado que favorecen el aprendizaje, como los bancos de actividades graduadas o la organización de contenidos por centros de interés, el refuerzo de contenidos curriculares dentro del aula ordinaria o la tutoría individualizada.
4. **Medidas individualizadas de inclusión educativa (artículo 8):** son actuaciones, estrategias, procedimientos y recursos puestos en marcha para el alumnado que lo precise, con objeto de facilitar los procesos de enseñanza-aprendizaje, estimular su autonomía, desarrollar su capacidad y potencial de aprendizaje, así como favorecer su participación en las actividades del centro y de su grupo. Estas medidas se diseñarán y desarrollarán por el profesorado y todos los profesionales que trabajen con el alumnado y contarán con el asesoramiento del Departamento de Orientación. Es importante subrayar que estas medidas no suponen la modificación de elementos prescriptivos del currículo. Dentro de esta categoría se encuentran las adaptaciones de acceso al currículo, las adaptaciones metodológicas, las adaptaciones de profundización, ampliación o enriquecimiento o la escolarización por debajo del curso que le corresponde por edad para los alumnos con incorporación tardía a nuestro sistema educativo.

5. **Medidas extraordinarias de inclusión (artículos de 9 a 15):** se trata de aquellas medidas que implican ajustes y cambios significativos en algunos de los aspectos curriculares y organizativos de las diferentes enseñanzas del sistema educativo. Estas medidas están dirigidas a que el alumnado pueda alcanzar el máximo desarrollo posible en función de sus características y potencialidades. La adopción de estas medidas requiere de una evaluación psicopedagógica previa, de un dictamen de escolarización y del conocimiento de las características y las implicaciones de las medidas por parte de las familias o tutores y tutoras legales del alumnado. Estas medidas extraordinarias son: las adaptaciones curriculares significativas, la permanencia extraordinaria en una etapa, flexibilización curricular, las exenciones y fragmentaciones en etapas post-obligatorias, las modalidades de Escolarización Combinada o en Unidades o Centros de Educación Especial, los Programas Específicos de Formación Profesional y cuantas otras propicien la inclusión educativa del alumnado y el máximo desarrollo de sus potencialidades y hayan sido aprobadas por la Dirección General con competencias en materia de atención a la diversidad.

Cabe destacar que, como establece el artículo 23.2 del citado Decreto 85/2018, el alumnado que precise la adopción de medidas individualizadas o medidas extraordinarias de inclusión educativa, participará en el conjunto de actividades del centro educativo y será atendido preferentemente dentro de su grupo de referencia. A continuación, abordamos actuaciones concretas en pro de la inclusión educativa, teniendo en cuenta las características del alumnado de nuestro grupo.

5.1. MEDIDAS DE INCLUSIÓN ADOPTADAS A NIVEL DE AULA

Está claro que no todos los alumnos aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos y de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre nuestros alumnos a la hora de aprender.

A los factores que inciden de forma más o menos homogénea en la mayor parte de las disciplinas de carácter teórico (desarrollo intelectual, pensamiento abstracto, capacidad de síntesis, razonamiento lógico...) se suman en nuestra área aquellos que vienen condicionados por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos. El caso típico del alumno que, teniendo brillantes éxitos en el resto de las áreas, fracasa en la nuestra por limitaciones de carácter físico (obesidad principalmente) o motor es un ejemplo con el que a menudo hemos de enfrentarnos.

Y no sólo en el caso anterior. La riqueza y variedad del carácter de los contenidos (condición física, cualidades motrices, deportes individuales y colectivos, expresión...) unidas a la gran importancia de los factores de actitud y de relación dentro del trabajo en clase implican una gran variedad de respuestas en nuestros alumnos que muchas veces no vienen condicionadas simplemente por la no realización de una tarea o la consecución de un objetivo.

Como valoración inicial y punto de partida, la tendencia hacia una individualización del proceso de enseñanza se nos plantea como la clave para superar la gran diversidad en el aprendizaje que podemos observar en el alumnado, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades.

Para poder reflejar en nuestra programación medidas que acerquen la enseñanza a las características de cada alumno debemos definir cuáles son los factores que van a condicionar el aprendizaje. El ritmo de dicho aprendizaje viene marcado por:

a) Grado de desarrollo motor. Además del desarrollo intelectual, que afecta al aprendizaje en la mayor parte de las áreas, el grado de maduración motriz de nuestros alumnos a estas edades es un factor de gran importancia.

Este curso, y más en general, este período, caracterizados por el inicio de la adolescencia, están

marcados por la aparición de notables diferencias de desarrollo evolutivo entre nuestros alumnos. Si en los años anteriores existía un nivel de desarrollo más o menos homogéneo, es en estas edades cuando empiezan a aparecer diferencias individuales, fruto de la variedad en la rapidez de crecimiento entre unos y otros. En estas edades, las chicas experimentan un mayor desarrollo, especialmente de las capacidades coordinativas, siendo más tardío el de los chicos.

No podemos, por tanto, establecer un mismo nivel de exigencia para todos los casos, ya que esto irá en perjuicio de los alumnos con un nivel de desarrollo más lento.

b) Características individuales. El factor genético no sólo afecta a la velocidad en el desarrollo. Hay alumnos mejor dotados de forma innata para la práctica de la actividad física que otros. Debemos tener en cuenta que no es culpa del alumno ser “gordo” o “patoso”, y no poder llegar a donde otros llegan, no por decisión personal, sino por imperativos de su constitución o eficacia motriz innata.

Cada día son más frecuentes los casos de asma y alergias entre nuestros alumnos; esto condiciona su rendimiento —especialmente en cuanto a la eficacia cardiorrespiratoria— por causas ajenas a su voluntad. La adaptación de la tarea a sus posibilidades evita aumentar la sensación de fracaso que el alumno encuentra al estar limitado.

c) Experiencias previas: La eficacia en las tareas puede venir también motivada por el bagaje motriz que cada alumno tenga tras de sí. Algunos alumnos han recibido una Educación Física correctamente adaptada a sus posibilidades evolutivas en etapas anteriores, o vienen practicando aprendizajes de habilidades específicas (especialmente a través de la práctica deportiva en clubes) mientras que otros están condicionados porque su aprendizaje no ha sido tan notable al no haber realizado actividades aparte de la Educación Física escolar o haber sido esta limitada o no adecuada a su nivel de desarrollo. Hemos de resaltar en este último caso la incidencia que en nuestros alumnos pueden tener las experiencias negativas anteriores, generando un temor o recelo ante la actividad que puede ser superado mediante una adecuada orientación de la enseñanza. El entorno que rodea al alumno/a tanto social como familiar, también condiciona su disposición y motivación hacia la práctica de actividades físicas.

Queremos destacar que, con la atención a la individualidad, no solamente vamos a centrarnos en aquellos casos que supongan un retraso con respecto al aprendizaje de la mayoría de alumnos, sino también todos aquellos que tanto por sus características genéticas y de desarrollo como por sus experiencias previas, presenten una mayor facilidad para la asimilación y ejecución de tareas. La tendencia hacia la individualización de la enseñanza debe abarcar a todos y cada uno de los alumnos, favoreciendo el refuerzo de los aprendizajes en aquellos casos con dificultades y evitando el estancamiento de los alumnos más favorecidos.

Resumiendo, para nuestras clases, la atención a la diversidad la podemos agrupar en cinco tipos de necesidades:

1. **Alumnos con necesidades educativas especiales de tipo motriz, psíquico o sensorial.** Se realizarán adaptaciones curriculares individuales significativas en los elementos del currículo o en los recursos que permiten el acceso al mismo.
2. **Alumnos pertenecientes a minorías étnicas y/o inmigrantes.** Cuidaremos los agrupamientos para que no supongan un elemento de discriminación. Intentaremos darles protagonismo en algunas sesiones para que nos muestren juegos y prácticas propias de su cultura y así favorecer su integración en el grupo-clase.
3. **Alumnos con capacidades y/o habilidades menores o mayores que la mayoría de los alumnos de la misma edad.** Se realizarán actividades de refuerzo y ampliación, dando un mayor o menor grado de dificultad, modificando algunos aspectos metodológicos y considerando una evaluación subjetiva y personalizada a sus capacidades.

4. **Alumnos que presentan una actitud desfavorable hacia la EDUCACIÓN FÍSICA** Reforzaremos la educación en valores de cooperación y participación a través de su inclusión en actividades grupales, juegos y deportes. Reforzaremos positivamente los comportamientos de esfuerzo y cooperación en las actividades.
5. **Alumnos con incapacidad física temporal** (debido a enfermedad o lesión). El alumno deberá realizar las tareas propuestas por el profesor de acuerdo a los siguientes criterios: tiempo estimado de incapacidad, contenidos que se estén desarrollando y actitud del alumno. Será necesario un justificante médico donde se señale la razón que se lo impide, el tipo de actividad que no le está permitido hacer y la que se le recomienda, así como la duración estimada de su estado. El profesorado decidirá, entonces, las medidas que se van a emplear, que variarán en función de la dificultad del alumno/a y de los contenidos que se están tratando, así como en qué consistirá su trabajo durante las sesiones (que podrá variar entre la realización de un diario de clase y colaborar en el desarrollo de la sesión hasta realizar un trabajo individualizado), los instrumentos y criterios de evaluación y calificación que se emplearán.

Todas estas adaptaciones y consideraciones serán contempladas y analizadas por el departamento, una vez realizada la evaluación inicial. Las medidas y adaptaciones curriculares que se acuerden serán llevadas a cabo por el departamento en coordinación con el departamento de orientación y, si es necesario, tenidas en cuenta para la elaboración y seguimiento del correspondiente Plan de Trabajo (desarrollado con algunos alumnos ACNEEs y/ ACNEAEs).

5.2. MEDIDAS DE INCLUSIÓN INDIVIDUALIZADAS

Dado que son medidas individualizadas, este apartado se reflejará en un Plan de Trabajo para aquel alumnado que lo requiera.

Puesto que en nuestro centro existe un AULA TEA y estamos desarrollando un PROYECTO AUTISMO, dada la variedad de alumnos/as que tenemos dentro del espectro autista, es conveniente especificar las líneas de trabajo y adaptaciones llevadas a cabo con este tipo de alumnado. En Educación Física serán las siguientes:

➡ **A nivel General:**

- ❖ Conocimiento previo, a través del tutor, del informe de orientación, donde ya se marcan unas pautas a seguir.
- ❖ Crear un clima agradable en las sesiones.
- ❖ Trabajar de forma coordinada con el resto de profesores para unificar criterios de actuación metodológicos.
- ❖ No permitir burlas ni desprecios hacia este alumnado (hacer ver a los demás, la necesidad del respeto).
- ❖ Eliminar comentarios negativos.
- ❖ Evitar comparaciones, pero también la sobreprotección.
- ❖ No forzarle durante nuestras sesiones.
- ❖ No hablar por él, ni dejar que otros compañeros lo hagan.
- ❖ Reforzar positivamente los éxitos o acercamientos comunicativos del alumno/a favoreciendo la afectividad, así como su autoestima y seguridad personal.

➡ **A nivel de la propia clase de Educación Física:**

- ✚ Trabajo de la relajación y respiración: para reducir la tensión se puede realizar actividades que requieran mucha actividad física.
- ✚ Debido a que tienen dificultad para comprender las emociones expresadas por los demás y las suyas propias, basarnos en el trabajo de expresión corporal para identificar distintos estados emocionales, enseñarle a tomar conciencia de las emociones de los demás y de los efectos de su comportamiento con ellos, etc.

- ✚ Intentar que las clases tengan una rutina lo más estructurada y previsible posible, ya que permitirán al alumno/a predecir los sucesos, ofreciéndoles seguridad
- ✚ Explicarle las tareas paso a paso, así como comunicarle de forma explícita el resultado final esperado. Para ello, los elementos visuales como dibujos, fichas, etc., resultan de gran utilidad
- ✚ Favorecer la participación en actividades extraescolares para ampliar el campo de interés y relaciones
- ✚ Se estudiará la posibilidad de la formación de un grupo de apoyo (voluntario) y de compañeros especiales que tengan como funciones: ayudar al alumno a integrarse en clase, en el recreo, denunciar al tutor o profesores si se produce situación de abuso o persistente.
- ✚ Proponer actividades cortas, atractivas y variadas.
- ✚ Planificar situaciones que garanticen el intercambio comunicativo con nosotros o con otros compañeros, como ayudar a sacar o recoger material, elegir equipo, ir a algún recado, asignarle alguna tarea de responsabilidad....
- ✚ Buscarle roles/funciones a lo largo de las sesiones con las que se sienta cómodo y las acepte: ayudante de profesor, controlador de aspectos básicos...
- ✚ Incrementar actividades que impliquen el contacto físico tales como “darse la mano”, “agruparse abrazándose”, “agarrarse la cintura”, etc.
- ✚ Servir de mediador en el comienzo de los juegos, jugando con los alumnos para facilitar su integración (evitar el aislamiento).
- ✚ En agrupamientos colocarlo con alumnos de mayor afinidad.
- ✚ Juegos de cooperación, socialización, integración y comunicación.
- ✚ Mejorar su autoestima utilizando refuerzos positivos y mejora del clima de clase (socializar), intentando que se sientan cómodos en nuestras sesiones.
- ✚ Aumentar el componente lúdico en nuestras sesiones.
- ✚ Proponer juegos colectivos, los cuales ayudan a superar la inadaptación. Favorecer el trabajo lúdico, discontinuo, actividades cortas, variadas y sencillas.
- ✚ Eliminar en todo momento las situaciones de espera, para ello eliminar filas.
- ✚ No plantear ejercicios o juegos de eliminación, no nos podemos desprender de este alumnado en una actividad, sino que ha de integrarse con la participación activa.
- ✚ Enfocar el trabajo motriz hacia las siguientes actividades:
 1. Trabajo de relajación y respiración.
 2. Desarrollo habilidades básicas.
 3. Trabajar habilidades perceptivas y básicas, coordinaciones diversas, todo tipo de equilibrios, organización del espacio, control postural y esquema corporal.
 4. Juegos cooperativos.
 5. Cambiar de actividad constantemente para evitar fatiga.
 6. Musicoterapia.

6. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

La evaluación supone la recogida sistemática de información sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje que permite realizar juicios de valor encaminados a mejorar el propio proceso. Estos juicios de valor se realizan según García Ramos (1989) a través de *“una base de datos obtenidos por algún procedimiento, que en general podemos denominar medida. Sin la medida no es posible evaluar”*.

Cómo vamos a evaluar en la **Educación Secundaria Obligatoria** aparece recogido a nivel normativo en el artículo 28 de la LOMLOE. Se hace constar que la evaluación será **continua, formativa e integradora** según las distintas materias.

En la primera sesión del curso, buscaremos conocer el dominio teórico de nuestro alumnado a través de una evaluación inicial escrita, con preguntas referidas a los contenidos trabajados y las actividades

realizadas en el curso o etapa anterior. Ese día se les entrega una ficha médica para que sus padres/tutores indiquen si tienen algún tipo de enfermedad, patología, tratamiento médico..., aspectos importantes para llevar a cabo las adaptaciones correspondientes. Por su parte, el aspecto práctico será evaluado durante varios días, mediante una prueba que engloba test de condición física y diferentes ejercicios de coordinación.

La **evaluación formativa, continua e integradora** permite ajustar los componentes curriculares (criterios de evaluación, saberes básicos, métodos...) al ritmo de aprendizaje de los educandos. Es una evaluación valorativa, global y personal, la cual se desarrolla durante todo el proceso. Además, permite incorporar medidas de ampliación, enriquecimiento y refuerzo para todo el alumnado, en función de las necesidades que se deriven del proceso educativo. Permitirá la corrección oportuna de métodos y procedimientos, la reagrupación de los alumnos y la reorientación del trabajo.

En todo el proceso de enseñanza-aprendizaje el **carácter formativo**, como hemos indicado, se complementará con la función de verificación de los logros obtenidos, y también orientará el aprendizaje del alumnado potenciando los éxitos, valorando el esfuerzo además de los resultados y corrigiendo los aspectos que deban ser mejorados, no utilizándose nunca como un elemento sancionador. Se tratará de conseguir que sea un proceso en el que el alumno tome parte activa, a través de experiencias de autoevaluación y de situaciones de reflexión crítica sobre sus desempeños.

El profesor deberá actuar en todo momento como guía y facilitador del aprendizaje de sus alumnos, creando las condiciones adecuadas para tal fin y prestando atención constante al proceso de aprendizaje de los mismos, de forma que le permita orientar y ajustar los recursos metodológicos en función de las situaciones que vayan surgiendo, con el fin de alcanzar los resultados deseados.

La actitud del docente adquiere gran importancia, debiendo ser esta, en todo momento, motivadora, positiva e integradora, de forma que se propicie un clima de aprendizaje, respeto, seguridad y confianza que genere en los alumnos y alumnas una predisposición favorable a aprender.

En este sentido, será importante que los profesores de este departamento mantengan actitudes de constante actualización pedagógica, estando abiertos a nuevos planteamientos didácticos y a la incorporación de contenidos que puedan suponer una mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

6.1. CUÁNDO EVALUAR: FASES DE LA EVALUACIÓN

Teniendo en cuenta las pautas que guían la evaluación del alumnado: continua, formativa e integradora, a lo largo del curso se realizarán las siguientes evaluaciones:

- **Evaluación inicial:** al comienzo de cada unidad didáctica se realizará una evaluación inicial del alumnado con el fin de conocer el nivel de conocimientos de dicha unidad o tema.
- **Evaluación continua:** en base al seguimiento de la adquisición de las competencias clave, logro de los objetivos y criterios de evaluación a lo largo del curso escolar la evaluación será continua.
- **Evaluación formativa:** durante el proceso de evaluación el docente empleará los instrumentos de evaluación para que los alumnos sean capaces de detectar sus errores, reportándoles la información y promoviendo un feed-back.
- **Evaluación integradora:** se realiza en las sesiones de evaluación programadas a lo largo del curso. En ellas se compartirá el proceso de evaluación por parte del conjunto de profesores de las distintas materias del grupo coordinados por el tutor. En estas sesiones se evaluará el aprendizaje de los alumnos en base a la consecución de los objetivos de etapa y las competencias clave.
- **Evaluación final:** de carácter sumativo y realizada antes de finalizar el curso para valorar la evolución, el progreso y el grado de adquisición de competencias, objetivos y contenidos por parte del alumnado.

- **Autoevaluación y coevaluación:** para hacer partícipes a los alumnos en el proceso evaluador. Se harán efectivas a través de las actividades, trabajos, proyectos y pruebas que se realizarán a lo largo del curso y que se integrarán en las diferentes situaciones de aprendizaje que se definan.

6.2. PROCEDIMIENTOS DE RECUPERACIÓN

La recuperación se focalizará en los criterios de evaluación no superados en la evaluación correspondiente. Concretamente, se realizarán **recuperaciones en todos los trimestres** de aquellos criterios de evaluación que no se hayan superado. Dichas recuperaciones se realizarán en las primeras semanas de la siguiente evaluación, aunque el profesor se guarda la posibilidad de poder convocar otras recuperaciones de carácter extraordinario en Junio. **La nota de los criterios de recuperación a recuperar se sumará a las notas de aquellos que ya han sido superados (debiendo sumar entre todos, como mínimo, un 5)**, aunque no se puede limitar la calificación que el alumno podrá obtener en este proceso, ya que la evaluación tiene carácter sumativo. Cada profesor informará a los alumnos correspondientes de los criterios de evaluación que tiene que recuperar.

6.2.1. Recuperación de la materia pendiente

Los alumnos que no hayan superado la asignatura en un curso y hayan promocionado al curso siguiente, deberán ponerse en contacto con **el jefe de departamento**, el cual **les informará de las tareas o trabajos a realizar para recuperar cada una de las evaluaciones del curso anterior o cursos anteriores** (les entregará su Programa de Refuerzo correspondiente). Las tareas o trabajos a realizar están enfocados a valorar la adquisición de los criterios de evaluación básicos y serán los siguientes:

	Alumnado con EF pendiente de 1º ESO	Alumnado con EF pendiente de 2º ESO	Alumnado con EF pendiente de 3º ESO
1ª evaluación	Ficha de calentamiento general y trabajo sobre capacidades físicas básicas.	Ficha de calentamiento general y trabajo sobre capacidades físicas básicas.	Ficha de calentamiento específico y trabajo sobre capacidades físicas básicas.
2ª evaluación	Trabajo teórico-práctico de Atletismo.	Trabajo teórico-práctico sobre un deporte de raqueta.	Trabajo teórico-práctico sobre un deporte de raqueta.
3ª evaluación	Trabajo sobre un deporte colectivo a elegir.	Trabajo sobre un deporte colectivo a elegir.	Trabajo sobre un deporte colectivo a elegir.

Además de estas fichas o trabajos a entregar, el profesorado de este departamento valorará la asistencia a clase y una predisposición positiva a realizar la práctica durante el presente año académico.

Los miembros de este departamento (a través de las correspondientes reuniones de departamento) van a analizar y valorar los resultados y desarrollo de estos programas de refuerzo, al menos, una vez cada dos meses. Se dejará constancia de dicho análisis y valoración en las actas de departamento redactadas tras las reuniones del mismo. Además, al menos una vez por trimestre, en el documento "Actuaciones pendientes" (de Microsoft Teams), se redactarán las actuaciones llevadas a cabo con dicho alumnado.

6.3. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

El artículo 9.7 del Decreto 8/2022, de 8 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 Castilla-La Mancha,

señala que: “El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente”.

El departamento de Educación Física del centro debe establecer la evaluación docente al término de cada Unidad Didáctica/Situación de Aprendizaje con el objetivo de mejorar de manera continua el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para ello, podrán ser los propios alumnos quienes evalúen al profesor, pues ellos han sido los principales protagonistas del proceso. En el apartado 9.6.4 se incluye el cuestionario de evaluación docente que se les puede entregar.

De igual forma, la evaluación de la práctica docente debe ser realizada por el propio profesor, valorando una serie de indicadores propuestos por el equipo/departamento didáctico/CCP y formulando las propuestas de mejora correspondientes. Esta evaluación se realizará de forma trimestral y se recogerá en las actas del equipo/departamento didáctico, al analizar los resultados académicos logrados por los alumnos en cada trimestre, promoviendo así la reflexión y la puesta en común de medidas para la mejora (en el apartado 9.6.4 se incluye este cuestionario de evaluación de la práctica docente). El análisis también se reflejará en la Memoria Anual del departamento didáctico. Con todas estas consideraciones se contribuye a la actualización y concreción del Plan de Mejora que se implementa en el centro.

6.3.1. Evaluación del proceso de E/A

La evaluación del proceso de enseñanza en nuestro centro se llevará a cabo mediante una encuesta que recoge los indicadores de logro que prescribe la normativa a este efecto (descrita anteriormente). Dicha encuesta, mostrada a continuación, será realizada de forma on-line a través de formularios de Google. Con los resultados obtenidos se extraerán unas conclusiones que serán recogidas en la Memoria Final del departamento.

Escala de puntuación: 1(Nunca) 2(Casi nunca) 3(A veces) 4(Siempre)

Indicador	Pregunta	1	2	3	4
Adecuación de los materiales y recursos didácticos	1. ¿Utilizo diferentes materiales y recursos en las clases (libro, TIC, audiovisuales, de laboratorio,...)?				
	2. Los materiales de estudio (apuntes, textos, etc.), ¿son los adecuados?				
	3. La utilización de materiales y recursos tales como ordenador, Internet, radio, etc, ¿facilitan la comprensión de la materia?				
	4. ¿Utilizo con frecuencia ejemplos, esquemas o gráficos para apoyar las explicaciones?				
	5. ¿Resuelvo los problemas y actividades en clase?				
Distribución de espacios y tiempos	1. ¿Los temas se desarrollan a un ritmo adecuado?				
	2. ¿Se han dado todos los temas programados?				
	3. ¿Se utilizan espacios distintos a la clase ordinaria?				
	4. ¿Es adecuado el tiempo para entender y asimilar las cosas que se explican?				
	5. ¿Tengo en cuenta el ritmo de aprendizaje y, en función de ello, adapto los distintos momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje (motivación, contenidos, actividades,...)?				
Métodos didácticos y pedagógicos	1. ¿La metodología empleada es adecuada para conseguir superar los criterios de evaluación?				
	2. ¿Se utilizan metodologías activas y participativas tales como Aprendizaje Basado en Proyectos, Trabajo Cooperativo o La Clase Invertida?				
	3. Cuando se introducen nuevos conceptos, ¿los relaciono con los que ya conocen el alumnado?				
	4. ¿Explico con claridad los conceptos de cada tema?				

	5. ¿Motivo al alumnado para que participe activamente en clase?				
Adecuación de los criterios de evaluación evaluables	1. ¿Doy a conocer los criterios de evaluación que voy a evaluar?				
	2. ¿Son adecuados los criterios de evaluación evaluables?				
Estrategias e instrumentos de evaluación empleados	1. ¿Explico con claridad lo que les voy a exigir a los alumnos?				
	2. ¿El procedimiento de evaluación es adecuado?				
	3. ¿Utilizo diferentes instrumentos para evaluar (examen, trabajo, prácticas, exposiciones,...) los criterios de evaluación?				
	4. ¿Los exámenes se ajustan a lo explicado en clase?				
	5. ¿Corrijo los exámenes en clase para que mis alumnos aprendan de sus errores?				
Actitud del profesorado y satisfacción general	1. ¿Soy respetuoso con los estudiantes?				
	2. ¿Me esfuerzo por resolver las dificultades que tienen los estudiantes con la materia?				
	3. ¿Respondo puntualmente y con precisión a las cuestiones que me plantean en clase mis alumnos sobre conceptos de la asignatura u otras cuestiones?				
	4. Considero que la materia que imparto es de interés para mis alumnos.				
	5. En general, estoy satisfecho/a con mi labor docente.				

6.3.2. Evaluación de la práctica docente

De igual manera, la evaluación de la práctica docente la realizarán nuestros alumnos/as mediante una encuesta que recoge los indicadores de logro que prescribe la normativa a este efecto (descrita anteriormente). Dicha encuesta, mostrada a continuación, será realizada de forma on-line a través de formularios de Google. Con los resultados obtenidos se extraerán unas conclusiones que serán recogidas en la Memoria Final del departamento.

Escala de puntuación: 1(Nunca) 2(Casi nunca) 3(A veces) 4(Siempre)

Indicador	Pregunta	1	2	3	4
Análisis y reflexión de los resultados escolares	1. ¿Coincide la nota obtenida con la nota esperada?				
	2. ¿La calificación final es fruto del trabajo realizado a lo largo de todo el curso (trabajos, exámenes, intervenciones en clase, ...)?				
	3. ¿Pregunto las dudas en clase?				
	4. ¿Planifico mis horas de estudio?				
	5. ¿Mi familia supervisa mi horario de estudio?				
Adecuación de los materiales y recursos didácticos	1. ¿Se utilizan diferentes materiales en las clases (libro, TIC, audiovisuales, de laboratorio,...)?				
	2. Los materiales de estudio (apuntes, textos, etc), ¿son los adecuados?				
	3. La utilización de materiales y recursos tales como ordenador, Internet, radio, etc, ¿facilitan la comprensión de la materia?				
	4. El profesor, ¿utiliza con frecuencia ejemplos, esquemas o gráficos para apoyar las explicaciones?				
	5. ¿Se resuelven los problemas y actividades en clase?				
Distribución de espacios y tiempos	1. ¿Los temas se desarrollan a un ritmo adecuado?				
	2. ¿Se han dado todos los temas programados?				
	3. ¿Se utilizan espacios distintos a la clase ordinaria?				

	4. ¿Es adecuado el tiempo para entender y asimilar las cosas que me explican?				
	5. ¿El profesor tiene en cuenta el ritmo de aprendizaje y, en función de ello, adapta los distintos momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje (motivación, contenidos, actividades,...)?				
Métodos didácticos y pedagógicos	1. ¿La metodología es adecuada para conseguir superar los estándares de aprendizaje?				
	2. ¿Se utilizan metodologías activas y participativas tales como Aprendizaje Basado en Proyectos, Trabajo Cooperativo o La Clase Invertida?				
	3. Cuando se introducen nuevos conceptos, ¿el profesor los relaciona con los que ya conocemos?				
	4. ¿Se explican con claridad los conceptos de cada tema?				
	5. ¿Se motiva al alumnado para que participe activamente en clase?				
Adecuación de los criterios de evaluación evaluables	1. ¿El profesor da a conocer los criterios de evaluación que va a evaluar?				
	2. ¿Te parecen fáciles los criterios de evaluación evaluables?				
	3. ¿Están relacionados los criterios de evaluación evaluables con los contenidos de la materia?				
Estrategias e instrumentos de evaluación empleados	1. ¿El profesor deja claro lo que se nos va a exigir?				
	2. ¿El procedimiento de evaluación es adecuado?				
	3. ¿El profesor utiliza diferentes instrumentos para evaluar (examen, trabajo, prácticas, exposiciones) los criterios de evaluación?				
	4. ¿Los exámenes se ajustan a lo explicado en clase?				
	5. ¿Se corrigen los exámenes en clase?				
Actitud del profesorado y satisfacción general	1. ¿Es respetuoso con los estudiantes?				
	2. ¿Se esfuerza por resolver las dificultades que tenemos los estudiantes con la materia?				
	3. ¿Responde puntualmente y con precisión a las cuestiones que le planteamos en clase sobre conceptos de la asignatura u otras cuestiones?				
	4. Considero que la materia que imparte es de interés para mi formación				
	5. En general, estoy satisfecho/a con la labor docente de este profesor/a.				

6.3.3. Evaluación de la programación didáctica

Planificar la evaluación de la Programación Didáctica (P.D.) es dar respuestas a quién, qué, cómo y cuándo evaluarla:

a) Quién evalúa la programación didáctica (agentes de la evaluación):

Será evaluada por los profesores del departamento, en función de su propio criterio, aunque siempre teniendo en cuenta la perspectiva y resultados de los alumnos/as.

b) Qué evaluar en la programación didáctica (criterios de evaluación):

Pueden convertirse en criterios de evaluación de la P.D. cualquiera de los elementos que la componen. Por tanto, algunos de los principales *criterios de evaluación* serán:

✚ **Adecuación:** al contexto y a los alumnos.

✚ **Validez de:** las competencias clave, objetivos, la secuencia de los saberes básicos y su temporalización, las actividades complementarias y extracurriculares, el propio proceso de evaluación: criterios, instrumentos, las decisiones metodológicas, los recursos utilizados, la respuesta a las necesidades específicas de apoyo educativo (Atención a la Diversidad)...

- ✚ Viabilidad: del grado de ejecución o del cumplimiento de la P.D.
- ✚ Utilidad: si es coherente y facilita al profesorado la práctica docente.

c) Cómo evaluar la programación didáctica:

La fórmula más adecuada para evaluarla es dentro de la reunión del Departamento Didáctico, aunque para hacer de la evaluación un proceso sistemático, conviene disponer de un instrumento que facilite y oriente la reflexión, como el planteado en la página siguiente. Es conveniente que el profesorado lo tenga antes de dicha reunión, para poder hacer reflexiones personales con antelación.

d) Cuándo evaluar la programación didáctica:

Aunque durante todo el curso el profesor puede obtener información sobre los criterios de evaluación de la P.D., será al final de éste cuando se sistematice dicha evaluación. De esta forma, se pueden incluir las posibles modificaciones previstas en la Memoria Final del Departamento de Educación Física.

Por tanto, aunque la programación debe ser una guía fundamental para el profesor, debe ser lo suficientemente flexible como para adaptarse a las demandas que vayan surgiendo. Es por ello que a lo largo del curso este “*plan inicial*” puede verse sometido a ciertos ajustes, en función de factores, como: nivel de los alumnos, grado de asimilación de los saberes básicos, condiciones climáticas...

MB = Muy bien; B = Bien; R = Regular; MM = Muy mal

INSTRUMENTO PARA EVALUAR LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.					
CRITERIO	Valoración				CAMBIO QUE SE PROPONE
	MB	B	R	MM	
CRITERIO DE ADECUACIÓN					
Al contexto					
A los alumnos					
CRITERIO DE VALIDEZ					
De las competencias clave					
De los objetivos					
De los saberes básicos y su temporalización					
De los criterios de evaluación, instrumentos y momentos de evaluación					
De las decisiones metodológicas					
De los recursos utilizados					

De la At. a la Diversidad					
CRITERIO DE VIABILIDAD					
Grado de ejecución					
Cumplimiento de la P.D.					
CRITERIO DE UTILIDAD					
Coherencia del profesorado para la aplicación de la P.D.					
Facilita la práctica docente					

6.3.4. Cuestionarios de evaluación

- Cuestionario de evaluación docente completado por el alumno (posible de utilizar al término de cada unidad didáctica/situación de aprendizaje):

PREGUNTA	1	2	3	4	5
El profesor comienza y termina sus clases con puntualidad.					
El profesor muestra buen conocimiento de la materia de EF.					
El profesor explica los contenidos con claridad.					
El profesor consigue atender la atención de los alumnos.					
El profesor relaciona la teoría con sus aplicaciones prácticas					
El profesor consigue que los alumnos se interesen por la materia.					
El control y organización de las clases me ha parecido adecuado.					
La forma de evaluar me ha parecido adecuada					
La nota que mi profesor se merece es					
Finalmente, ¿qué aconsejarías a tu profesor para mejorar sus clases?					

- Cuestionario de evaluación de la práctica docente completado por el profesor (realizado al finalizar cada trimestre):

Indicador	Pregunta	Respuesta
<i>Análisis y reflexión de los resultados escolares en la materia de_____</i>	1. Porcentaje de suspensos	
	2. Causas	•
	3. Propuestas de mejora	•

7. PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Estas actividades tienen por objeto, entre otros:

- a. Responder a las demandas del currículo, teniendo así la posibilidad de llevar a cabo contenidos inviados dentro del recinto escolar: actividades de escalada, senderismo, bicicleta, orientación,....
- b. Dar a conocer al alumnado actividades físico-deportivas diferentes, como es el caso de las actividades en el medio natural (Senderismo, Esquí, BTT...).
- c. Buscar un trabajo interdisciplinar con otras áreas como Ciencias Naturales, Geografía,... mediante la realización de actividades extracurriculares y complementarias conjuntas.
- d. Incrementar la práctica físico-deportiva de nuestro alumnado, con la realización de actividades durante los recreos, o la preparación de montajes y coreografías fuera del horario lectivo para realizar en diversas competiciones o en actuaciones benéficas,...
- e. Potenciar la convivencia entre el propio alumnado y entre el alumnado y su profesorado, mejorando con ello el clima de trabajo en clase.
- f. Etc.

Para participar en estas actividades, será necesario que el alumnado entregue una autorización por escrito de los padres/madres o tutores/as legales. Distinguiendo entre ambas:

- ✚ **Actividades complementarias:** se consideran actividades complementarias las organizadas **durante el horario escolar** por los centros, de acuerdo con su proyecto curricular y que tiene un **carácter diferenciado** de las propiamente lectivas, **por el momento, espacio o los recursos** que utiliza. Son aquellas que, por cuestiones de recursos, no pueden realizarse en el aula y se “trasladan” a otro lugar, a un aula “alternativa”. Son actividades que complementan el currículo – de ahí su nombre – y, por tanto, deben ser obligatorias y gratuitas.
- ✚ **Actividades extracurriculares:** son las encaminadas a potenciar la apertura del centro a su entorno y a procurar la formación integral del alumnado en aspectos referidos a la ampliación de su horizonte cultural, la preparación para su inserción en la sociedad y/o el uso del tiempo libre. Se realizan **fuera del horario escolar**, por lo que son **optativas** y no tienen por qué ser gratuitas.

Este departamento considera que este tipo de actividades tienen un gran valor, pues no solamente refuerzan, amplían o complementan la formación inculcada a nuestro alumnado en las diferentes clases y asignaturas, sino que también les aporta una formación humana, una formación como persona, que difícilmente puede tratarse o alcanzarse en el aula. Por tales motivos, intentaremos realizar el mayor número posible de las siguientes actividades:

COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDAD Nº 1: “SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE Y LA MOVILIDAD”

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO, DIVERSIFICACIÓN Y 1º BACH.

Objetivo principal: Desarrollar diferentes bloques de contenidos y fomentar hábitos saludables fuera y dentro del centro a través del uso de la bicicleta.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): Del 26 al 30 de Septiembre de 2023

Espacio donde se desarrolla: velódromo y entorno natural próximo al instituto

Recursos utilizados: herramientas, bicicletas y cascos

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 2: "LIGA DE FÚTBOL SALA EN LOS RECREOS ACTIVOS"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: Desarrollar el contenido de juegos y deportes y fomentar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer trimestre.

Espacio donde se desarrolla: pistas polideportivas exteriores

Recursos utilizados: balones de Fútbol Sala

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 3: "SALIDA EN BTT POR EL COMPLEJO LAGUNAR Y ENTORNO NATURAL PRÓXIMO"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y 1º BACH.

Objetivo principal: Incentivar el uso de la bicicleta como medio de desplazamiento activo, evitar la contaminación, favorecer el desarrollo sostenible y fomentar estilos de vida saludables.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer y tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: complejo lagunar y entorno natural próximo al instituto

Recursos utilizados: herramientas, bicicletas y cascos

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 4: "¿CONOCES EL PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS?"

Nivel/es educativo/s: 2º-3º ESO

Objetivo principal: aprender y poner en práctica todos los pasos que requiere la aplicación correcta de la Reanimación Cardiopulmonar (RCP), el uso del DEA (desfibrilador externo automático) y aprender las medidas de primeros auxilios en diferentes estadios de la población: bebés, niños, ancianos....

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): segundo trimestre

Espacio donde se desarrolla: gimnasio

Recursos utilizados: muñecos de primeros auxilios y desfibriladores

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 5: "PARTIDO DE DATCHBALL PROFESORES-ALUMNOS"

Nivel/es educativo/s: ESO Y BACH.

Objetivo principal: mejorar la relación entre profesores y alumnos en situación de igual a igual y en un clima distendido y positivo, así como fomentar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable a través de deportes alternativos a los clásicos y tradicionales.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer trimestre.

Espacio donde se desarrolla: gimnasio

Recursos utilizados: balones de Datchball, conos y bancos suecos

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 6: "LIGA DE BALONCESTO EN LOS RECREOS ACTIVOS"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: Desarrollar el contenido de juegos y deportes y fomentar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer y segundo trimestre.

Espacio donde se desarrolla: pistas polideportivas exteriores

Recursos utilizados: balones de Baloncesto

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 7: "LIGA DE TENIS DE MESA EN LOS RECREOS ACTIVOS"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: Desarrollar el contenido de juegos y deportes y fomentar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer y segundo trimestre.

Espacio donde se desarrolla: gimnasio

Recursos utilizados: raquetas y pelotas de Tenis de Mesa

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 8: "CHARLA SOBRE MOTOCICLISMO Y EDUCACIÓN VIAL"

Nivel/es educativo/s: 3º ESO Y 4º ESO

Objetivo principal: conocer las características y requisitos de un deporte minoritario como el Motociclismo, los estereotipos existentes dentro del motociclismo y revisar las principales normas de educación vial a respetar cuando vas en motocicleta.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer trimestre.

Espacio donde se desarrolla: aula

Recursos utilizados: proyector u ordenador

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 9: "CAMPEONATO DE BÁDMINTON EN LOS RECREOS ACTIVOS"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: Desarrollar el contenido de juegos y deportes y fomentar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): segundo trimestre.

Espacio donde se desarrolla: gimnasio

Recursos utilizados: raquetas y volantes de Bádminton

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 10: "JORNADA DEPORTIVO-SOLIDARIA"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: fomentar en los alumnos la necesidad de ser solidarios con los más necesitados, relacionarse con el resto de sus compañeros en situación de igual a igual y fomentar el clima positivo dentro del centro.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): segundo o tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: pista de Atletismo y campo de fútbol

Recursos utilizados: balones, equipo de música, petos, dorsales...

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD N° 11: “DÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA CALLE”

Nivel/es educativo/s: ESO Y BACH.

Objetivo principal: dar a conocer el valor y la importancia de la Educación Física a toda la sociedad y mostrar las diferentes posibilidades de práctica que ofrece nuestra materia.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): Finales de Abril

Espacio donde se desarrolla: instalaciones deportivas municipales

Recursos utilizados: pelotas, equipo de música, raquetas,...

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD N° 12: “PROGRAMA CONEFTA TRANSICIÓN”

Nivel/es educativo/s: ESO Y BACH.

Objetivo principal: favorecer la futura integración y transición del alumnado de 6º de Primaria en su futuro centro desarrollando el MED (modelo de Educación Deportiva) y el modelo ApS (alumnos Aprendizaje-Servicio).

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): Tercer trimestre (Abril y Mayo)

Espacio donde se desarrolla: pistas polideportivas exteriores y gimnasio

Recursos utilizados: redes, camisetas, ringos...

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD N° 13: “LIGA DE BALONMANO EN LOS RECREOS ACTIVOS”

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: Desarrollar el contenido de juegos y deportes y fomentar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre.

Espacio donde se desarrolla: pistas polideportivas exteriores

Recursos utilizados: balones de Balonmano

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 14: "DÍA DEL DEPORTE A FAVOR DE LA IGUALDAD"

Nivel/es educativo/s: 1º BACH

Objetivo principal: inculcar en los alumnos la necesidad de llegar a una igualdad plena en el deporte desarrollando los bloques de contenidos de Expresión Corporal, Actividades en el Medio Natural y Juegos y Deportes.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre (Mayo)

Espacio donde se desarrolla: gimnasio y entorno natural próximo

Recursos utilizados: balones, equipo de música, bicicleta, casco...

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 15: "CAMPEONATO DE VOLEIBOL EN LOS RECREOS ACTIVOS"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: Desarrollar el contenido de juegos y deportes y fomentar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre.

Espacio donde se desarrolla: gimnasio o pistas polideportivas exteriores

Recursos utilizados: postes, redes, balones de Voleibol

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 16: "II GALA DEL DEPORTE IES ISABEL MARTÍNEZ BUENDÍA"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: reconocer el esfuerzo y desarrollo de la convivencia de nuestros alumnos/as en la práctica de su deporte, reconocer el mérito deportivo de nuestros alumnos en sus diferentes disciplinas y premiar a los alumnos ganadores de los diferentes torneos, ligas o eventos celebrados dentro de nuestra comunidad educativa.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre (Mayo).

Espacio donde se desarrolla: teatro municipal

Recursos utilizados: vestuario, equipo de música,...

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Música y Artes Escénicas.

ACTIVIDAD Nº 17: "MASTER CLASS DE BAILE MODERNO"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: desarrollar el bloque de contenidos de Ritmo y Expresión mediante coreografías divertidas y modernas dirigidas por una especialista del sector.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): segundo o tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: gimnasio o pista polideportiva exterior

Recursos utilizados: equipo de música, micrófono...

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 18: "EXHIBICIÓN DE JUDO"

Nivel/es educativo/s: ESO.

Objetivo principal: aprender y desarrollar las técnicas de un deporte de combate con un marcado carácter educativo, con el fin de adquirir o potenciar los valores que enfatiza este deporte.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer o segundo trimestre

Espacio donde se desarrolla: gimnasio

Recursos utilizados: colchonetas, chándal viejo, equipo de música, micrófono...

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 19: "NATACIÓN EN PISCINA CLIMATIZADA DE CAMPO DE CRIPTANA O SOCUÉLLAMOS"

Nivel/es educativo/s: ESO y BACHILLERATO

Objetivo principal: aprender o mejorar las técnicas o estilos básicos de Natación, de cara a dominar con más soltura el medio acuático.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): segundo trimestre

Espacio donde se desarrolla: piscina climatizada de Campo de Criptana o Socuéllamos

Recursos utilizados: autobús

Colaboración con otros departamentos: NO.

ACTIVIDAD Nº 20: "DUATLÓN CARRERA-CICLISMO"

Nivel/es educativo/s: ESO Y BACH.

Objetivo principal: dar a conocer y practicar esta modalidad combinada de 2 deportes individuales.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): segundo o tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: instalaciones deportivas municipales (velódromo y pista de atletismo)

Recursos utilizados: bicicleta, casco, equipo de música,...

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 21: "CARRERA DE ORIENTACIÓN POR EL CENTRO Y ALREDEDORES"

Nivel/es educativo/s: ESO Y BACH.

Objetivo principal: dar a conocer y practicar este deporte de una manera lúdica y enriquecedora.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: entorno natural próximo

Recursos utilizados: planos, brújulas, tarjeta de control,...

Colaboración con otros departamentos: NO

EXTRACURRICULARES

ACTIVIDAD Nº 22: "VISITA A LA CIUDAD DEL FÚTBOL DE LA SELECCIÓN ESPAÑOLA + ESQUÍ EN XANADÚ"

Nivel/es educativo/s: 1º-2º ESO

Objetivo principal: desarrollar el bloque de contenidos de Actividades en el medio Natural, conocer disciplinas deportivas diferentes a las tradicionales y estereotipadas, fomentar valores colectivos fuera del centro y conocer instalaciones de alto rendimiento.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer trimestre (Noviembre)

Espacio donde se desarrolla: Ciudad del Fútbol de Las Rozas y Centro Comercial Xanadú

Recursos utilizados: autobús

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 23: “VISITA A EMPRESA + ACTIVIDADES DEPORTIVAS (PÁDEL Y CROSSFIT)”

Nivel/es educativo/s: 3º-4º ESO

Objetivo principal: Conocer el funcionamiento y la estructura de una gran empresa, así como practicar otras disciplinas e instalaciones propicias para el desarrollo de la condición física.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): segundo trimestre

Espacio donde se desarrolla: empresa e instalaciones deportivas de Socuéllamos

Recursos utilizados: autobús

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Economía.

ACTIVIDAD Nº 24: “ESQUÍ EN ANDORRA”

Nivel/es educativo/s: 3º, 4º ESO y 1º Bach.

Objetivo principal: desarrollar el bloque de contenidos de Actividades en el medio Natural mediante la práctica del esquí, fomentando el cuidado y la conservación del entorno que requiere este deporte de invierno.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): del 18 al 22 de Diciembre

Espacio donde se desarrolla: Andorra

Recursos utilizados: autobús, material de esquí, monitores, hotel...

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Economía.

ACTIVIDAD Nº 25: “MASTER DE TENIS DE MADRID”

Nivel/es educativo/s: ESO Y BACH.

Objetivo principal: desarrollar el bloque de contenidos de Juegos y Deportes (Deportes de Raqueta) conociendo disciplinas deportivas diferentes a las tradicionales y estereotipadas, así como las características que rodean un evento deportivo de alto rendimiento.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre (Mayo)

Espacio donde se desarrolla: Caja Mágica (Madrid)

Recursos utilizados: autobús

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Economía.

ACTIVIDAD Nº 26: “MULTIAVENTURA EN RUIDERA, SAN PABLO DE LOS MONTES O ALCALÁ DEL JÚCAR”

Nivel/es educativo/s: ESO y BACH.

Objetivo principal: Desarrollar bloque de contenidos de Actividades en el medio Natural conociendo disciplinas deportivas diferentes a las tradicionales y estereotipadas, así como sus preparativos y normas básicas de seguridad.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: entorno natural

Recursos utilizados: autobús

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 27: “CARRERA DEL MAYO MANCHEGO”

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: colaborar con el patronato municipal de deportes y desarrollar en contenido de Atletismo fuera del horario escolar.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre (Junio).

Espacio donde se desarrolla: calles del municipio

Recursos utilizados: ninguno

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 28: “PASEOS EDUCATIVOS DE LA DIPUTACIÓN DE CIUDAD REAL”

Nivel/es educativo/s: ESO

Objetivo principal: conocer y visitar diferentes lugares de interés turístico de nuestra provincia.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer trimestre

Espacio donde se desarrolla: Lagunas de Ruidera, Parque Nacional de Cabañeros u otros lugares de interés turístico de Ciudad Real

Recursos utilizados: autobús y guía turístico

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Biología y Geología.

ACTIVIDAD Nº 29: “SALIDAS EN BTT POR LA TARDE RECORRIENDO EL ENTORNO NATURAL PRÓXIMO”

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y 1º BACH.

Objetivo principal: Incentivar el uso de la bicicleta como medio de desplazamiento activo para conocer rutas y caminos por el entorno natural próximo (Mota del Cuervo, El Toboso, Campo de Criptana...).

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer y tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: entorno natural próximo a Pedro Muñoz

Recursos utilizados: herramientas, bicicletas y cascos

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Matemáticas.

ACTIVIDAD Nº 30: “PARTIDO DE BALONMANO EN CUENCA, RUTA DE SENDERISMO Y/O VISITA AL MUSEO DE CIENCIAS NATURALES”

Nivel/es educativo/s: ESO y BACH.

Objetivo principal: Experimentar un partido de Balonmano de alto nivel, así como disfrutar del patrimonio natural y cultural de Cuenca.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): segundo o tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: Pabellón del “Balonmano Ciudad Encantada” de Cuenca, Museo de Ciencias Naturales y paraje natural próximo a Cuenca

Recursos utilizados: autobús, ropa deportiva...

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con los departamentos de Biología y Geología y Economía.

ACTIVIDAD Nº 31: “ACTIVIDADES SOBRE NIEVE EN NAVACERRADA”

Nivel/es educativo/s: 2º ESO.

Objetivo principal: desarrollar el bloque de contenidos de Actividades en el medio Natural mediante la práctica de deportes o actividades lúdicas en la nieve, fomentando el cuidado y la conservación del entorno que requieren.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer o segundo trimestre

Espacio donde se desarrolla: sierra de Madrid o similar

Recursos utilizados: autobús, ropa de abrigo, monitores,...

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 32: "WORLD PADEL TOUR DE JAEN"

Nivel/es educativo/s: ESO Y BACH.

Objetivo principal: desarrollar el bloque de contenidos de Juegos y Deportes (Deportes de Raqueta) conociendo disciplinas deportivas diferentes a las tradicionales y estereotipadas, así como las características que rodean un evento deportivo de alto rendimiento.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: Jaén

Recursos utilizados: autobús

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Economía.

ACTIVIDAD Nº 33: "VISITA AL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO (CAR) DE MADRID Y ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL RETIRO O CASA DE CAMPO"

Nivel/es educativo/s: ESO Y BACH.

Objetivo principal: conocer las instalaciones y el estilo de vida de deportistas de alto nivel y disfrutar de actividades alternativas a las tradicionales en el entorno natural de la ciudad de Madrid.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: CAR y paraje natural de Madrid

Recursos utilizados: autobús

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 34: "ACTIVIDADES MULTIAVENTURA O ACUÁTICAS EN ENTORNO NATURAL: ASTURIAS, CATALUÑA O COMUNIDAD VALENCIANA (solo si no tienen viaje de fin de curso)"

Nivel/es educativo/s: 1º de BACH.

Objetivo principal: Desarrollar Actividades en el medio Natural conociendo disciplinas deportivas diferentes a las tradicionales y estereotipadas y disfrutando de un viaje de fin de curso de la manera más activa posible.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: Asturias, Cataluña o Comunidad Valenciana

Recursos utilizados: autobús

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Economía.

ACTIVIDAD Nº 35: "CAMINO DE SANTIAGO (solo si no tienen viaje de fin de curso)"

Nivel/es educativo/s: 1º de BACH.

Objetivo principal: Experimentar y vivencia uno de los caminos de Santiago de una manera lúdica y divertida con los compañeros/as de clase.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: Galicia

Recursos utilizados: autobús, coche de apoyo, mochila...

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Biología y Geología.

8. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA

- **Blázquez, D.** (2016). Métodos de enseñanza en Educación Física. Barcelona: INDE.
- **Del Valle, S.** (2002). Cómo programar en Educación Física paso a paso. Barcelona: INDE.
- **Lleixà, T. & Sebastiani, E.** (2010). Didáctica de la Educación Física. Barcelona: Graó.
- **Lleixà, T. & Sebastiani, E.** (2016). Competencias clave y Educación Física. Barcelona: INDE.
- **Del Valle, S. & Rodríguez, M.** (2017). Programar por competencias es fácil. Madrid: EP Editores.
- **Ramírez, A.** (2012). La programación didáctica basada en competencias básicas. Madrid: Editorial Cep
- **Viciana, J.** (2002). Planificar en Educación Física. Barcelona: INDE.
- **Lleixà, T.; Granda J.; y Carrasco, L.** (2019). Didáctica de la Educación Física en educación secundaria obligatoria. Síntesis: Madrid.
- **Jiménez, M. L.** (2019). Programación integrada para secundaria. Barcelona: Inde.
- **Blázquez, D y Sebastiani, E.M.** (2009). Enseñar por competencias en Educación Física. Barcelona: INDE
- **Contreras Jordán. O. R y Cuevas Campos, R.** (2011). Las competencias básicas desde la Educación física. Barcelona: INDE.
- **Zabala, A.** (2008). Enfoque globalizador y pensamiento complejo (5a Edición). Graó, Barcelona.
- **Medina López, J.** (2001). Enfoque globalizador y Educación física. Revista Digital, Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com>
- **Del Villar, F.** (2001). La función docente en la Educación Física. En Vázquez, B y otros (2001). Bases educativas de la actividad física y el deporte. Síntesis. Madrid.
- **Viciana, J.** (2000). Principales centros de atención del profesorado de educación física en los primeros años de profesión docente. Revista de Motricidad, 6, 107-122.
- **Hernández, J. L.; Velázquez, R.** (2004). La evaluación en Educación física. Graó, Barcelona.
- **Rodríguez Neira, T.** (2000). La evaluación en el aula. Nobel, Oviedo.
- **Ureña, F.** (2010). Materiales curriculares para secundaria. Inde, Barcelona.
- **Escamilla, A.** (2009). Las competencias básicas: claves y propuestas para su desarrollo en los centros (2a edición). Graó, Barcelona.
- **Zabala, A y Arnau, L.** (2007). 11 ideas claves: como aprender y enseñar competencias. Graó, Barcelona.
- **Blázquez, D y Sebastiani, E.M.** (2009). Enseñar por competencias en Educación Física. Inde, Barcelona.
- **Blázquez, D.** (2010). La evaluación en Educación física. En González Arévalo, C.; Lleixa, T. Didáctica de la Educación física. Graó Barcelona.
- **López-Rodríguez, A.** La evaluación de la enseñanza y los aprendizajes en la Educación física.
- **López Pastor, V.M.; Pérez Pueyo, A.** (2017). Evaluación formativa y compartida en educación. Universidad de León, Servicio de publicaciones
- **Blázquez, D.** (2017). Cómo evaluar bien en Educación Física. El enfoque de la evaluación formativa. Inde, Barcelona

- Recurso: http://www.ugr.es/~fiirios/pce/media/7_TecnicasInterdisciplinarias.pdf Modelos Globalizadores
- Artículo de apoyo: http://www.efdeportes.com/efd1_09/capacidades-del_alumnado-de-la-eso-para-una-educacion-fisica-integral.htm
- <https://secardiologia.es/comunicacion/notas-de-prensa/notas-de-prensa-sec/1974-sedentarismo-y-obesidad-dos-tendencias-en-adolescentes-potencian-riesgo-cardiovascular>

1	Unidad de Programación: UP1 Evaluación Inicial, calentamiento y retos cooperativos	1ª Evaluación	
Saberes básicos:			
4.EFI.B1.SB1	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.		
4.EFI.B1.SB3	Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.		
4.EFI.B2.SB3	Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.		
4.EFI.B3.SB6	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
4.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	40	
4.EFI.CE1.CR1	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.	28,57	MEDIA PONDERADA
4.EFI.CE1.CR2	Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	14,29	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
4.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	20	
4.EFI.CE2.CR3	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.	33,33	MEDIA PONDERADA

2	Unidad de Programación: UP 2: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (métodos, plan de entrenamiento y test de CF)	1ª Evaluación	
Saberes básicos:			
4.EFI.B1.SB1	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.		
4.EFI.B1.SB2	Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.		
4.EFI.B2.SB4	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.		
4.EFI.B3.SB3	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.		
4.EFI.B3.SB4	Sistemas de entrenamiento.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
4.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	40	
4.EFI.CE1.CR1	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.	28,57	MEDIA PONDERADA
4.EFI.CE1.CR2	Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	14,29	MEDIA PONDERADA
4.EFI.CE1.CR3	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.	14,29	MEDIA PONDERADA
4.EFI.CE1.CR5	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.	14,29	MEDIA PONDERADA
4.EFI.CE1.CR6	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.	14,29	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
4.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	20	
4.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	33,33	MEDIA PONDERADA

3	Unidad de Programación: UP3: DEPORTES DE RAQUETA: BÁDMINTON II	2ª Evaluación	
Saberes básicos:			
4.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.		
4.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
4.EFI.B3.SB5	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
4.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	20	
4.EFI.CE2.CR2	Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	33,33	MEDIA PONDERADA
4.EFI.CE2.CR3	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.	33,33	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
4.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	20	
4.EFI.CE3.CR1	Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	40	MEDIA PONDERADA
4.EFI.CE3.CR3	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.	20	MEDIA PONDERADA

4	Unidad de Programación: UP4: LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS	2ª Evaluación	
Saberes básicos:			
4.EFI.B1.SB1	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.		
4.EFI.B2.SB5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.		
4.EFI.B3.SB7	Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
4.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	40	
4.EFI.CE1.CR4	Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	14,29	MEDIA PONDERADA

5	Unidad de Programación: UP5: BAILES DE SALÓN	2ª Evaluación	
	Saberes básicos:		
	4.EFI.B2.SB4	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.	
	4.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.	
	4.EFI.B4.SB4	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.	
	4.EFI.B5.SB2	Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.	
	4.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		% Cálculo valor CR
4.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.		20
	4.EFI.CE3.CR2	Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	40 MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		% Cálculo valor CR
4.EFI.CE4	Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.		10
	4.EFI.CE4.CR2	Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito fíicodeportivo.	25 MEDIA PONDERADA
	4.EFI.CE4.CR3	Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	50 MEDIA PONDERADA

6	Unidad de Programación: UP6: ACROSPORT II	Final	
Saberes básicos:			
4.EFI.B1.SB1	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.		
4.EFI.B2.SB4	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.		
4.EFI.B2.SB5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.		
4.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración/oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
4.EFI.B5.SB2	Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.		
4.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR	
4.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	40	
4.EFI.CE1.CR6	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.	14,29	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR	
4.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	20	
4.EFI.CE3.CR2	Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	40	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR	
4.EFI.CE4	Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	10	
4.EFI.CE4.CR3	Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	50	MEDIA PONDERADA

7	Unidad de Programación: UP7 DEPORTES ALTERNATIVOS: FLOORBALL Y RUGBY	Final	
Saberes básicos:			
4.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.		
4.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
4.EFI.B3.SB5	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.		
4.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.		
4.EFI.B5.SB1	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.		
4.EFI.B5.SB5	Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR	
4.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	40	
4.EFI.CE1.CR3	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.	14,29	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR	
4.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	20	
4.EFI.CE2.CR2	Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	33,33	MEDIA PONDERADA
4.EFI.CE2.CR3	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.	33,33	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR	
4.EFI.CE4	Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	10	
4.EFI.CE4.CR1	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.	25	MEDIA PONDERADA

8	Unidad de Programación: UP8 SALUD Y POSTURA CORPORAL	Final	
	<p>Saberes básicos:</p> <p>4.EFI.B1.SB1 Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>4.EFI.B1.SB2 Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.</p> <p>4.EFI.B1.SB3 Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p>		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
4.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	40	
4.EFI.CE1.CR3	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.	14,29	MEDIA PONDERADA

9	Unidad de Programación: UP 9 ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: ORIENTACIÓN Y BTT		Final	
Saberes básicos:				
4.EFI.B3.SB7	Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.			
4.EFI.B6.SB1	Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.			
4.EFI.B6.SB10	Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.			
4.EFI.B6.SB2	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.			
4.EFI.B6.SB4	Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.			
4.EFI.B6.SB5	Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.			
4.EFI.B6.SB6	Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.			
4.EFI.B6.SB7	Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.			
4.EFI.B6.SB8	Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.			
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
4.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.		40	
4.EFI.CE1.CR6	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.		14,29	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
4.EFI.CE5	Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.		10	
4.EFI.CE5.CR1	Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.		50	MEDIA PONDERADA
4.EFI.CE5.CR2	Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.		50	MEDIA PONDERADA

10	Unidad de Programación: UP 10 DEPORTE COLECTIVO: TOUCHBALL-BALONMANO	Final	
Saberes básicos:			
4.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.		
4.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
4.EFI.B3.SB5	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.		
4.EFI.B4.SB3	Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR	
4.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	20	
4.EFI.CE2.CR3	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.	33,33	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR	
4.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	20	
4.EFI.CE3.CR1	Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	40	MEDIA PONDERADA
4.EFI.CE3.CR3	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.	20	MEDIA PONDERADA

1	Unidad de Programación: UP 1 TEST CONDICIÓN FÍSICA	1ª Evaluación	
	<p>Saberes básicos:</p> <p>3.EFI.B1.SB1 Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p>		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
3.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	40	
3.EFI.CE1.CR1	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.	16,67	MEDIA ARITMÉTICA

2	Unidad de Programación: UP 2 CONDICIÓN FÍSICA	1ª Evaluación	
Saberes básicos:			
3.EFI.B1.SB1	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.		
3.EFI.B2.SB3	Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.		
3.EFI.B3.SB3	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.		
3.EFI.B3.SB4	Sistemas de entrenamiento.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
3.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	40	
3.EFI.CE1.CR1	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.	16,67	MEDIA ARITMÉTICA
3.EFI.CE1.CR2	Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	16,67	MEDIA ARITMÉTICA
3.EFI.CE1.CR5	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.	16,67	MEDIA ARITMÉTICA
3.EFI.CE1.CR6	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.	16,67	MEDIA ARITMÉTICA

3	Unidad de Programación: UP 3 BICICLETA	1ª Evaluación	
Saberes básicos:			
3.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.		
3.EFI.B2.SB2	Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.		
3.EFI.B3.SB7	Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.		
3.EFI.B6.SB1	Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.		
3.EFI.B6.SB2	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.		
3.EFI.B6.SB5	Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.		
3.EFI.B6.SB6	Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.		
3.EFI.B6.SB9	Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
3.EFI.CE5	Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	10	
3.EFI.CE5.CR1	Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	50	MEDIA ARITMÉTICA

4	Unidad de Programación: UP 4 BALONCESTO	1ª Evaluación	
Saberes básicos:			
3.EFI.B1.SB3	Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.		
3.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.		
3.EFI.B2.SB3	Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.		
3.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
3.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.		
3.EFI.B3.SB5	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.		
3.EFI.B3.SB6	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.		
3.EFI.B4.SB1	Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.		
3.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.		
3.EFI.B4.SB3	Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.		
3.EFI.B4.SB4	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
3.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	20	
3.EFI.CE3.CR1	Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	33,33	MEDIA ARITMÉTICA
3.EFI.CE3.CR2	Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	33,33	MEDIA ARITMÉTICA
3.EFI.CE3.CR3	Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	33,33	MEDIA ARITMÉTICA

5	Unidad de Programación: UP 5 TEORÍA CFB	1ª Evaluación		
	Saberes básicos:			
	3.EFI.B1.SB1	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.		
	3.EFI.B3.SB3	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.		
	3.EFI.B3.SB4	Sistemas de entrenamiento.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR	
3.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	40		
	3.EFI.CE1.CR1	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.	16,67	MEDIA ARITMÉTICA
	3.EFI.CE1.CR2	Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	16,67	MEDIA ARITMÉTICA
	3.EFI.CE1.CR6	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.	16,67	MEDIA ARITMÉTICA

6	Unidad de Programación: UP 6 EXPRESIÓN CORPORAL (Aerobic+combas)	2ª Evaluación	
Saberes básicos:			
3.EFI.B5.SB1	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.		
3.EFI.B5.SB2	Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.		
3.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.		
3.EFI.B5.SB4	Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.		
3.EFI.B5.SB5	Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
3.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	20	
3.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	33,33	MEDIA ARITMÉTICA
3.EFI.CE2.CR2	Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	33,33	MEDIA ARITMÉTICA
3.EFI.CE2.CR3	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.	33,33	MEDIA ARITMÉTICA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
3.EFI.CE4	Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	10	
3.EFI.CE4.CR1	Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	33,33	MEDIA ARITMÉTICA
3.EFI.CE4.CR2	Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físicodeportivo.	33,33	MEDIA ARITMÉTICA
3.EFI.CE4.CR3	Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	33,33	MEDIA ARITMÉTICA

7	Unidad de Programación: UP 7 VOLEIBOL	2ª Evaluación	
Saberes básicos:			
3.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.		
3.EFI.B2.SB2	Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.		
3.EFI.B2.SB3	Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.		
3.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración/oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
3.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.		
3.EFI.B3.SB5	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.		
3.EFI.B3.SB6	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.		
3.EFI.B4.SB1	Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.		
3.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.		
3.EFI.B4.SB3	Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.		
3.EFI.B4.SB4	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
3.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	20	
3.EFI.CE3.CR1	Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	33,33	MEDIA ARITMÉTICA
3.EFI.CE3.CR2	Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	33,33	MEDIA ARITMÉTICA
3.EFI.CE3.CR3	Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	33,33	MEDIA ARITMÉTICA

8	Unidad de Programación: UP 8 TEORÍA PRIMEROS AUXILIOS		2ª Evaluación	
	Saberes básicos:			
	3.EFI.B2.SB5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.		
	3.EFI.B2.SB6	Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
3.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.		40	
	3.EFI.CE1.CR3	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.	16,67	MEDIA ARITMÉTICA
	3.EFI.CE1.CR4	Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	16,67	MEDIA ARITMÉTICA

9	Unidad de Programación: UP 9 ORIENTACIÓN	Final	
Saberes básicos:			
3.EFI.B6.SB10	Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.		
3.EFI.B6.SB3	Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).		
3.EFI.B6.SB4	Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.		
3.EFI.B6.SB5	Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.		
3.EFI.B6.SB6	Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.		
3.EFI.B6.SB7	Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.		
3.EFI.B6.SB8	Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.		
3.EFI.B6.SB9	Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
3.EFI.CE5	Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	10	
3.EFI.CE5.CR1	Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	50	MEDIA ARITMÉTICA
3.EFI.CE5.CR2	Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	50	MEDIA ARITMÉTICA

10	Unidad de Programación: UP 10 PALAS Y PICKLEBALL	Final	
Saberes básicos:			
3.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.		
3.EFI.B2.SB2	Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.		
3.EFI.B2.SB3	Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.		
3.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración/oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
3.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.		
3.EFI.B3.SB5	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.		
3.EFI.B3.SB6	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.		
3.EFI.B4.SB1	Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.		
3.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.		
3.EFI.B4.SB3	Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.		
3.EFI.B4.SB4	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR	
3.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	20	
3.EFI.CE3.CR1	Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	33,33	MEDIA ARITMÉTICA
3.EFI.CE3.CR2	Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	33,33	MEDIA ARITMÉTICA
3.EFI.CE3.CR3	Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	33,33	MEDIA ARITMÉTICA

11	Unidad de Programación: UP 11 TEORÍA HABITOS Y NUTRICIÓN	Final
	Saberes básicos:	
	3.EFI.B1.SB2 Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.	
	3.EFI.B1.SB3 Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
3.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	40
3.EFI.CE1.CR2	Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	16,67 MEDIA ARITMÉTICA

1		Unidad de Programación: UNIDAD 1. CALENTAMIENTO	1ª Evaluación	
		Saberes básicos:		
2.EFI.B1.SB1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.			
2.EFI.B1.SB2	Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.			
2.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.			
2.EFI.B2.SB3	La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.			
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	40		
2.EFI.CE1.CR2	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.	16,67		MEDIA PONDERADA
2.EFI.CE1.CR3	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.	16,67		MEDIA PONDERADA

2	Unidad de Programación: UNIDAD 2. CONDICIÓN FÍSICA: CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	1ª Evaluación		
	Saberes básicos:			
	2.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.		
	2.EFI.B2.SB2	Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.		
	2.EFI.B2.SB4	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR	
2.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	40		
	2.EFI.CE1.CR1	Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	16,67	MEDIA PONDERADA
	2.EFI.CE1.CR5	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.	16,67	MEDIA PONDERADA
	2.EFI.CE1.CR6	Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	16,67	MEDIA PONDERADA

3	Unidad de Programación: UNIDAD 3. DEPORTE FUTBOL	1ª Evaluación	
Saberes básicos:			
2.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.		
2.EFI.B2.SB2	Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.		
2.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
2.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	20	
2.EFI.CE2.CR2	Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	33,33	MEDIA PONDERADA
2.EFI.CE2.CR3	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	33,33	MEDIA PONDERADA

4	Unidad de Programación: UNIDAD 3. NUTRICIÓN Y OBESIDAD	2ª Evaluación		
	Saberes básicos:			
	2.EFI.B1.SB1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.		
	2.EFI.B1.SB2	Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR	
2.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	40		
	2.EFI.CE1.CR2	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.	16,67	MEDIA PONDERADA
	2.EFI.CE1.CR5	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.	16,67	MEDIA PONDERADA

5	Unidad de Programación: UNIDAD 5. DEPORTES INDIVIDUALES: ATLETISMO	2ª Evaluación	
Saberes básicos:			
2.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.		
2.EFI.B2.SB2	Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.		
2.EFI.B2.SB3	La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.		
2.EFI.B2.SB4	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.		
2.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
2.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	20	
2.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	33,33	MEDIA PONDERADA
2.EFI.CE2.CR3	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	33,33	MEDIA PONDERADA

6	Unidad de Programación: UNIDAD 6. EXPRESIÓN CORPORAL: ACROGIMNASIA	2ª Evaluación	
	Saberes básicos:		
	2.EFI.B3.SB4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.	
	2.EFI.B3.SB5	Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	20	
	2.EFI.CE3.CR3	33,33	MEDIA PONDERADA
	Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE4	Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	10	
	2.EFI.CE4.CR1	33,33	MEDIA PONDERADA
	2.EFI.CE4.CR2	33,33	MEDIA PONDERADA
	2.EFI.CE4.CR3	33,33	MEDIA PONDERADA
	Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.		
	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.		
	Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.		

7	Unidad de Programación: UNIDAD 7. COMBA: individual, parejas y gran grupo	2ª Evaluación		
	Saberes básicos:			
	2.EFI.B1.SB1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.		
	2.EFI.B5.SB2	Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.		
	2.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR	
2.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	20		
	2.EFI.CE3.CR1	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 progresivPracticar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.a autonomía.	33,33	MEDIA PONDERADA
	2.EFI.CE3.CR2	Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	33,33	MEDIA PONDERADA

8	Unidad de Programación: UNIDAD 8. PRIMEROS AUXILIOS		Final	
	Saberes básicos:			
	2.EFI.B2.SB5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.		
	2.EFI.B2.SB6	Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.		40	
	2.EFI.CE1.CR4	Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	16,67	MEDIA PONDERADA

9	Unidad de Programación: UNIDAD 9. DEPORTES ALTERNATIVOS: SOFTBALL, ULTIMATE	Final	
	Saberes básicos:		
	2.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.	
	2.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.	
	2.EFI.B3.SB3	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR	
2.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	20	
	2.EFI.CE2.CR2	Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	33,33 MEDIA PONDERADA

10	Unidad de Programación: UNIDAD 10. DEPORTE INCLUSIVO: GOALBALL Y ATLETISMO PARA CIEGOS		Final	
	Saberes básicos:			
	2.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
	2.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.		
	2.EFI.B3.SB4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.		20	
	2.EFI.CE3.CR3	Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	33,33	MEDIA PONDERADA

11	Unidad de Programación: UNIDAD 11. MEDIO NATURAL: BTT Y ORIENTACIÓN	Final
	Saberes básicos:	
	2.EFI.B6.SB10 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	
	2.EFI.B6.SB7 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.	
	2.EFI.B6.SB8 Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.	
	2.EFI.B6.SB9 Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
2.EFI.CE5	Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	10
	2.EFI.CE5.CR1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	50
	2.EFI.CE5.CR2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	50

1	Unidad de Programación: UNIDAD 1. CALENTAMIENTO	1ª Evaluación		
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B1.SB1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.		
	1.EFI.B2.SB2	Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR	
1.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	40		
	1.EFI.CE1.CR1	Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	16,67	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR2	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.	16,67	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR4	Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	16,67	MEDIA PONDERADA

2		Unidad de Programación: UNIDAD 2. CONDICIÓN FÍSICA	1ª Evaluación	
		Saberes básicos:		
	1.EFI.B1.SB1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.		
	1.EFI.B1.SB2	Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.		
	1.EFI.B2.SB2	Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.		
	1.EFI.B2.SB4	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.		40	
	1.EFI.CE1.CR3	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.	16,67	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.		20	
	1.EFI.CE2.CR3	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	33,33	MEDIA PONDERADA

3		Unidad de Programación: UNIDAD 3. POSTURA Y SEDENTARISMO	1ª Evaluación	
		Saberes básicos:		
	1.EFI.B1.SB1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.		
	1.EFI.B1.SB2	Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.		
	1.EFI.B2.SB3	La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.		
	1.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.		40	
	1.EFI.CE1.CR5	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.	16,67	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR6	Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	16,67	MEDIA PONDERADA

4	Unidad de Programación: UNIDAD 4. PRE-DEPORTE	1ª Evaluación	
Saberes básicos:			
1.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.		
1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
1.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.		
1.EFI.B3.SB5	Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	20	
1.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	33,33	MEDIA PONDERADA
1.EFI.CE2.CR2	Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	33,33	MEDIA PONDERADA
1.EFI.CE2.CR3	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	33,33	MEDIA PONDERADA

5		Unidad de Programación: UNIDAD 5. DEPORTES INDIVIDUALES: ATLETISMO	2ª Evaluación	
		Saberes básicos:		
	1.EFI.B3.SB3	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.		
	1.EFI.B3.SB4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.		
	1.EFI.B3.SB5	Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.		20	
	1.EFI.CE2.CR2	Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	33,33	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.		20	
	1.EFI.CE3.CR1	Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.a autonomía.	33,33	MEDIA PONDERADA

6		Unidad de Programación: UNIDAD 6. HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y COORDINATIVAS	2ª Evaluación	
		Saberes básicos:		
	1.EFI.B2.SB4	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.		
	1.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.		20	
	1.EFI.CE2.CR3	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	33,33	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.		20	
	1.EFI.CE3.CR3	Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	33,33	MEDIA PONDERADA

7		Unidad de Programación: UNIDAD 7. COMBAS	2ª Evaluación			
Saberes básicos:						
1.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.					
1.EFI.B3.SB4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.					
1.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.					
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación			%	Cálculo valor CR	
1.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.				20	
1.EFI.CE3.CR2	Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.				33,33	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación			%	Cálculo valor CR	
1.EFI.CE4	Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.				10	
1.EFI.CE4.CR2	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.				33,33	MEDIA PONDERADA

8	Unidad de Programación: UNIDAD 8. EXPRESIÓN CORPORAL: COREOGRAFÍA BÁSICA	Final							
	<p>Saberes básicos:</p> <table border="1" data-bbox="212 147 1394 286"> <tr> <td data-bbox="212 147 379 197">1.EFI.B3.SB2</td> <td data-bbox="379 147 1394 197">Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="212 197 379 241">1.EFI.B3.SB5</td> <td data-bbox="379 197 1394 241">Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="212 241 379 286">1.EFI.B5.SB2</td> <td data-bbox="379 241 1394 286">Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.</td> </tr> </table>	1.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.	1.EFI.B3.SB5	Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.	1.EFI.B5.SB2	Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.		
1.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.								
1.EFI.B3.SB5	Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.								
1.EFI.B5.SB2	Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.								
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR						
1.EFI.CE4	Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	10							
1.EFI.CE4.CR1	Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	33,33	MEDIA PONDERADA						
1.EFI.CE4.CR3	Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	33,33	MEDIA PONDERADA						

9	Unidad de Programación: UNIDAD 9. DEPORTES ALTERNATIVOS. DATCHBALL Y RINGO	Final	
Saberes básicos:			
1.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.		
1.EFI.B2.SB4			
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	20	
1.EFI.CE2.CR2	Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	33,33	MEDIA PONDERADA

10	Unidad de Programación: UNIDAD 10. DEPORTE INCLUSIVO: GOALBALL	Final	
	Saberes básicos:		
	1.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.	
	1.EFI.B2.SB5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR	
1.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	20	
	1.EFI.CE2.CR2	Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	33,33 MEDIA PONDERADA

11	Unidad de Programación: UNIDAD 11. BTT Y ORIENTACIÓN		Final		
Saberes básicos:					
	1.EFI.B6.SB10	Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.			
	1.EFI.B6.SB9	Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.			
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación			%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE5	Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.		10		
	1.EFI.CE5.CR1	Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	50	MEDIA PONDERADA	
	1.EFI.CE5.CR2	Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	50	MEDIA PONDERADA	

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
FÍSICA

CURSO 2024-25

JEFE/A DEL DEPARTAMENTO:
JORDI PABLO RIPOLLÉS

RESTO DE MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO:
MARÍA CAMACHO GARCÍA
JOSE MARÍA REILLO CASTIBLANQUE



Castilla-La Mancha



I.E.S. ISABEL MARTÍNEZ BUENDÍA
PEDRO MUÑOZ (CIUDAD REAL)

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. CONSIDERACIONES GENERALES	3
2.1. MARCO NORMATIVO.....	3
2.2. CONTEXTUALIZACIÓN.....	4
MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA (BACHILLER)	5
3. ASPECTOS RELEVANTES DE LA MATERIA	5
3.1. ASPECTOS GENERALES.....	5
3.2. ORIENTACIÓN LABORAL Y PROFESIONAL DE LA MATERIA.	6
4. ASPECTOS METODOLÓGICOS	9
4.1. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS.....	12
4.2. AGRUPAMIENTOS.....	13
4.3. ORGANIZACIÓN DE LOS ESPACIOS Y DEL TIEMPO.....	14
4.4. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....	15
RECURSOS PERSONALES	15
RECURSOS ESPACIALES	15
RECURSOS MATERIALES	16
5. MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO	22
5.1. MEDIDAS DE INCLUSIÓN ADOPTADAS A NIVEL DE AULA	24
5.2. MEDIDAS DE INCLUSIÓN INDIVIDUALIZADAS.....	26
6. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	27
6.1. CUÁNDO EVALUAR: FASES DE LA EVALUACIÓN	28
6.2. PROCEDIMIENTOS DE RECUPERACIÓN.....	29
6.3. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE	29
CRITERIO	33
CAMBIO QUE SE PROPONE.....	33
7. PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	34
8. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES A REALIZAR ENTRE LA EVALUACIÓN ORDINARIA Y EXTRAORDINARIA	47
9. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA	52

1. INTRODUCCIÓN

Toda programación debe responder a cinco preguntas claves: ¿qué enseñar?, ¿cómo enseñar?, ¿cuándo enseñar?, ¿qué?, ¿cómo? Y ¿cuándo evaluar? y, por último, ¿cómo ha sido mi tarea como docente?, pues el ejercicio crítico es la base para poder mejorar en el futuro. Todas estas preguntas han de ser contestadas en la programación tal y como establecen autores como F. Martínez Navarro, con el ánimo de evitar la improvisación en nuestra práctica docente. Si bien, la programación didáctica es abierta y flexible por lo que en cualquier momento podremos añadir, modificar o adaptar nuestra programación en relación a las necesidades y al contexto educativo en el que pretendamos incidir.

En consecuencia, la programación se pretende potenciar la **reflexión** del profesorado, **mejorar** así su práctica profesional, **adecuar** la respuesta educativa al alumnado y al centro y **proporcionar** una formación tecnológica adecuada a nuestros alumnos.

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

2. CONSIDERACIONES GENERALES

2.1. MARCO NORMATIVO

El ordenamiento jurídico que nos resulta de aplicación en nuestro ámbito profesional como docentes emana del derecho fundamental a la educación, recogido en el artículo 27 de la Constitución Española de 1978, y que se concreta en la siguiente normativa, ordenada jerárquicamente, en base a los preceptos que enuncia el artículo 9.3 de nuestra carta magna:

- **Ley Orgánica 2/2006**, de 3 de mayo, de Educación 2/2006¹, BOE de 4 de mayo), modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se Modifica la Ley Orgánica de Educación² (en adelante LOE-LOMLOE) (BOE de 29 de diciembre).
- **Real Decreto 732/1995**, de 5 mayo, por el que se establecen los derechos y deberes de los alumnos y las normas de convivencia en los centros (BOE de 2 de junio).
- **Real Decreto 217/2022**, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria (BOE de 30 de marzo).
- **Real Decreto 243/2022**, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato (BOE de 6 de abril).

Toda esta normativa, de carácter básico, se concreta en nuestra Comunidad Autónoma, fundamentalmente, en la legislación que se enuncia a continuación:

- **Ley 7/2010**, de 20 de julio, de Educación de Castilla-La Mancha (en adelante LECM) (DOCM de 28 de julio).

- **Decreto 3/2008**, de 08-01-2008, de la convivencia escolar en Castilla- La Mancha (DOCM de 11 de enero).
- **Decreto 13/2013**, de 21/03/2013, de autoridad del profesorado en Castilla-La Mancha.
- **Decreto 85/2018**, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 23 de noviembre).
- **Decreto 92/2022, de 16 de agosto**, por el que se regula la organización de la orientación académica, educativa y profesional en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 24 de agosto).
- **Decreto 82/2022, de 12 de julio**, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de julio).
- **Decreto 83/2022, de 12 de julio**, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de julio).
- **Orden 166/2022**, de 2 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regulan los programas de diversificación curricular en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en Castilla-La Mancha (DOCM de 7 de septiembre).
- **Orden 118/2022, de 14 de junio**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha (DOCM de 22 de junio).
- **Orden 169/2022, de 1 de septiembre**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la elaboración y ejecución de los planes de lectura de los centros docentes de Castilla-La Mancha (DOCM de 9 de septiembre).
- **Orden 186/2022, de 27 de septiembre**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 30 de septiembre).
- **Orden 187/2022 de 27 de septiembre**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 30 de septiembre).

2.2 CONTEXTUALIZACIÓN

El desarrollo de esta programación tiene en consideración el Proyecto Educativo de centro, documento programático que define su identidad, recoge los valores, y establece los objetivos y prioridades en coherencia con el contexto socioeconómico y con los principios y objetivos recogidos en la legislación vigente. El Proyecto Educativo y las programaciones didácticas desarrollan la autonomía pedagógica del centro educativo de acuerdo con lo establecido en los artículos 121 de la LOE-LOMLOE y 102 de LECM.

Los principios educativos recogidos en nuestro Proyecto Educativo que son los referentes para el desarrollo de la autonomía pedagógica, organizativa y de gestión del centro, y que se integran en esta programación didáctica son los siguientes:

A. Pluralismo y valores democráticos: respetamos la pluralidad de ideologías y defendemos la libertad de cada persona y sus convicciones, estimulando los valores de una sociedad democrática y no permitiendo actitudes racistas y discriminatorias por razones ideológicas, religiosas, de sexo, por padecer limitaciones físicas o psíquicas, socioeconómicas y culturales. Transmitimos a los alumnos/as los valores básicos de respeto hacia uno mismo y a los demás, favoreciendo una convivencia no violenta.

B. Coeducación: la coeducación es una actitud y un valor. Significa la voluntad expresa de educar en la igualdad, sin discriminaciones por razón de sexo. No consiste solo en tener alumnos/as en una misma aula, sino en intentar, a través de la enseñanza, superar las barreras diferenciadoras de los papeles entre hombres y mujeres. La coeducación no solamente va dirigida a los alumnos/as, sino que se hace extensible a todos los componentes de la comunidad educativa.

C. Integración: el centro garantiza la plena integración del alumnado en el proceso educativo que se desarrolla en él. Para ello atiende especialmente al alumnado que, bien por padecer limitaciones físicas y/o psíquicas, o bien por su situación social, económica, cultural, racial, religiosa, etc., presenten dificultades de aprendizaje o de relaciones interpersonales.

D. Orientación académica y profesional y atención psicopedagógica: el centro debe establecer los canales y estructuras necesarias para que, tanto el departamento de Orientación, como los tutores y el resto de profesores/as coordinados por ellos, garanticen la atención psicopedagógica y el asesoramiento del alumnado en relación con su futuro profesional y académico.

E. Nuevas tecnologías. Proyectos TIC: el centro utiliza e incorpora, con especial preferencia, instrumentos educativos basados en las nuevas tecnologías. Se trata de hacer un centro que, no olvidando los instrumentos tradicionales de transmisión de conocimientos, incorpore los modernos avances tecnológicos, para conseguir que los procesos de enseñanza-aprendizaje familiaricen a los alumnos/as con los avances del mundo contemporáneo.

F. Actividades complementarias y extracurriculares: es una característica esencial del centro favorecer las actividades complementarias y extraescolares, sin olvidar que deben suponer un complemento de las tareas educativas que en él se desarrollan.

G. Relación con el entorno: el centro está dispuesto a colaborar en actividades culturales, lúdicas, de ocio, etc., que, con fines educativos, se organicen en su entorno.

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA (BACHILLER)

3. ASPECTOS RELEVANTES DE LA MATERIA

3.1. ASPECTOS GENERALES

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

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

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

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

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

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

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

Sabemos que la evolución y el devenir de las sociedades desarrolladas ha conllevado el aumento de una serie de factores y hábitos que perjudican la salud individual y colectiva, favoreciendo la aparición de enfermedades y atentando contra la calidad de vida de las personas. Algunos de éstos son: la alimentación desequilibrada e inadecuada, la ingesta excesiva de alcohol, el consumo de tabaco, el aumento de los niveles de estrés, el incremento del sedentarismo, la ocupación de manera predominantemente del tiempo libre con actividades de ocio pasivo, etc. Por ello, se hace necesario la promoción de la salud y la potenciación de factores que impulsen estilos de vida saludables, así como la reducción de aquellos otros que generan enfermedad.

Entre estos factores que impulsan los estilos de vida saludables, aparece de manera destacada la práctica de Actividad Física regular y moderada, pues numerosos estudios demuestran sus beneficios sobre la salud, con el consiguiente incremento del nivel de satisfacción y de la autoestima, influyendo, por tanto, en los ámbitos físico-motriz y psicológico-emocional. Cabe añadir, además, que dicha práctica se asocia también, de manera indirecta, con la adquisición de hábitos saludables, como la correcta alimentación y la disminución del consumo de tabaco y/o alcohol.

Todo ello hace que los Poderes Públicos y a la Administración Educativa incluyan en el Sistema Educativo una materia que forme al alumnado en estos aspectos: la **Educación Física**.

3.2 ORIENTACIÓN LABORAL Y PROFESIONAL DE LA MATERIA.

En los últimos años, cada vez son más las personas que quieren cuidarse y comenzar a hacer deporte. Por ello, la carrera de educación física ofrece a los jóvenes profesionales la oportunidad de trabajar en un sector en auge.

¿Qué es la educación física?

El sistema educativo español le da mucha importancia a la educación física, por lo que se ha convertido en una asignatura obligatoria para niños y adolescentes. Pero ¿qué es la educación física? ¿Es lo mismo que la gimnasia? Podríamos definir la educación física como la disciplina que se encarga de promover el movimiento y el ejercicio con el objetivo de tener una vida saludable.

Habitualmente, esta rama se asocia a la docencia y a la enseñanza de actividades deportivas. Además de enseñar ejercicios de estiramientos y movilidad, la educación física intenta transmitir valores como el respeto, el compañerismo y el esfuerzo. Gracias a estas enseñanzas, muchos jóvenes se sienten motivados y deciden unirse a un equipo deportivo.

Los centros educativos apuestan por la educación física y valoran muy positivamente la psicomotricidad. Quienes se hayan formado en esta disciplina, podrán ayudar a los alumnos en sus primeros años en el colegio. En estas clases, aprenderán a caminar de forma erguida, utilizar las manos para agarrar objetos, tener un buen equilibrio y estirar los músculos. Cuando los niños conocen su propio cuerpo, se sienten capaces de saltar y jugar, lo que mejora la autoestima y el ánimo.

Para que los jóvenes comprendan la importancia del ejercicio, es necesario que se diviertan en las clases. Muchos docentes deciden dejar de lado las explicaciones teóricas y apuestan por los juegos colaborativos en los que se fomente la coordinación y la comunicación. Pueden usarse objetos para que la actividad sea más entretenida, como balones, globos o esterillas.

Sin embargo, la educación física no es una actividad exclusiva para los más pequeños. A medida que crecemos, seguimos recurriendo a profesionales del deporte que nos ayuden a alcanzar nuestros objetivos y seguir una vida más activa. Estos profesionales pueden trabajar en gimnasios, clubes deportivos, asociaciones y ayuntamientos, piscinas o empresas especializadas.

Al terminar los estudios de Bachillerato, el alumnado puede inclinarse por realizar diferentes **CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR**:

- 1- **DIETÉTICA Y NUTRICIÓN DEPORTIVA**: Este ciclo proporciona toda la formación necesaria para elaborar dietas adaptadas a personas y colectivos, y controlar la calidad de la alimentación humana, analizar sus comportamientos alimenticios y sus necesidades nutricionales, y programar y aplicar actividades educativas que mejoren la calidad de vida.
- 2- **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (TSAF)**: El Grado Superior en Acondicionamiento Físico es una titulación oficial homologada por el Ministerio de Educación. Como graduado en TSAF estarás habilitado para dirigir actividades físico-deportivas atendiendo a las necesidades y objetivos de cada usuario, pudiendo trabajar en gimnasios, centros deportivos... Se centra en la mejora de la condición física y en él aprenderás a dirigir entrenamientos según las necesidades y objetivos de los usuarios. Esta formación está diseñada para preparar a los estudiantes para desempeñar roles como preparador físico o entrenador personal.
- 3- **ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA (TSEAS)**: TSEAS es un ciclo formativo oficial que se integra dentro de la rama deportiva y está homologado por el Ministerio de Educación, contando con vigencia en todo el territorio nacional. Con el Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva aprenderás diferentes conocimientos de la animación, enseñar y dinamizar juegos, actividades físico-deportivas recreativas individuales, de equipo y con implementos, y actividades de acondicionamiento físico básico, adaptándolos a las características del medio y a las de los participantes

5 salidas profesionales de la carrera de educación física interesantes

1. Docencia de Educación Física

La carrera de educación física está estrechamente relacionada con la docencia. Los profesores de esta materia pueden trabajar en distintos ciclos educativos: infantil, primaria, secundaria y educación superior. Para ejercer como docente es necesario contar con una titulación relacionada con la educación física. Las carreras universitarias más populares actualmente son el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (conocido como INEF) y el Grado en Educación Primaria, con mención en Educación Física.

El acceso a la profesión dependerá de la carrera que hayan estudiado los docentes. En el caso de haber finalizado la carrera de INEF, es obligatorio cursar el Máster en Formación del Profesorado de Secundaria. Estos estudios habilitantes permitirán al alumnado adquirir conocimientos sobre pedagogía y enseñanza, a la vez que los prepara para impartir clase. Tras finalizar el máster, se podrá trabajar en institutos y colegios concertados y privados, enseñando a alumnos de secundaria o bachiller.

Por otro lado, quienes hayan estudiado la carrera de Educación Primaria podrán ejercer la profesión sin continuar sus estudios. Una vez aprobado el grado, los estudiantes podrán solicitar un empleo en colegios privados y concertados. Para trabajar en el sistema educativo público es necesario aprobar unas oposiciones, con las que obtendrán una plaza fija en la comunidad autónoma en la que se presenten.

2. Entrenamiento de alto rendimiento

Otra salida laboral muy interesante es la del entrenamiento de alto rendimiento. Para conseguir medallas y ganar partidos importantes, los atletas cuentan con un equipo de entrenadores, fisioterapeutas, nutricionistas y psicólogos. Los entrenadores de alto rendimiento se encargan de elaborar planes de ejercicio, coordinar las actividades en las que participan los deportistas y aconsejarles sobre estiramientos o recuperación.

La mayoría de los entrenadores de alto rendimiento tiene experiencia en el deporte, lo que les permite ponerse en el lugar de sus clientes y entender la presión a la que están sometidos. Para conseguir un puesto en un equipo profesional, se recomienda tener conocimientos sobre coaching, ser capaz de trabajar bajo presión y mostrar dotes de liderazgo.

3. Preparación física personal

La preparación física personal es un servicio cada vez más demandado. Los entrenadores personales son especialistas en acondicionamiento físico, ejercicio y rendimiento deportivo. Es habitual que trabajen como autónomos y tengan que buscar sus propios clientes, aunque también existe la posibilidad de colaborar con gimnasios o centros deportivos.

Durante su jornada laboral, los preparadores personales crean una tabla de ejercicios adaptados a cada caso y evalúan el progreso. Cuando a una persona le cuesta alcanzar sus objetivos, se vuelve a diseñar un plan específico teniendo en cuenta su opinión. Quienes trabajan en este ámbito deben mostrar empatía, ser capaces de escuchar las necesidades de los demás y transmitir motivación. De esta forma, el ejercicio será más divertido y los clientes se esforzarán al máximo.

4. Dirección de equipamientos deportivos

¿Preferirías tener un puesto relacionado con las ventas y la gestión? En ese caso, una opción muy interesante sería trabajar en la dirección de instalaciones deportivas, como un gimnasio privado, un club de corredores o una piscina. Los cargos directivos requieren de experiencia previa en el sector, conocimientos de marketing y contabilidad, y pasión por la actividad física.

Los directores deportivos trabajan junto al resto de profesionales del centro (entrenadores, nutricionistas o fisioterapeutas) para ofrecer a los clientes un servicio de calidad. Para conseguirlo, deben asegurarse de que la plantilla está formada por expertos en su área, así como comprobar que las instalaciones y la maquinaria se encuentran en perfecto estado. Como responsables del centro, tienen que definir la filosofía que seguirá la empresa y transmitir esos valores a los clientes y trabajadores. Así, por ejemplo, podrían dirigir un gimnasio en el que se le dé mucha importancia al respeto y al cuidado del cuerpo, e incluir talleres que ayuden a los clientes a valorarse tal y como son.

5. Gestión de servicios recreativos y de turismo deportivo

El turismo deportivo es cada vez más atractivo para las personas que pasan sus vacaciones en España. Los deportes de agua, como el surf o el piragüismo, se convierten en los verdaderos protagonistas del verano. Si te apasiona el deporte y te consideras una persona con grandes capacidades comerciales, quizás te interese trabajar en la gestión de servicios recreativos y turismo de la actividad física.

Estos profesionales también suelen trabajar en asociaciones locales o ayuntamientos, que organizan talleres y cursos deportivos para niños y personas mayores. Para acceder a este tipo de empleo se requieren dotes de liderazgo, un nivel alto de idiomas extranjeros y capacidad para trabajar bajo presión.

4. ASPECTOS METODOLÓGICOS

“La metodología constituye un elemento más del currículo educativo, incluye los principios de intervención educativa, las estrategias y técnicas comunes a las materias, los recursos materiales, ambientales, instrumentales y materiales que intervienen en el proceso de enseñanza y aprendizaje”³

El planteamiento metodológico en la materia de Educación Física debe tener en cuenta, entre otros, los siguientes aspectos:

- Una parte esencial del desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno debe ser la actividad, tanto intelectual como manual.
- El desarrollo de la actividad debe tener un claro sentido y significado para el alumno.
- La actividad manual constituye un medio esencial para el área, pero nunca un fin en sí mismo.
- La función del profesor será la de organizar el proceso de aprendizaje, definiendo los objetivos, seleccionando las actividades y creando las situaciones de aprendizaje oportunas para que los alumnos construyan y enriquezcan sus conocimientos previos.

Se ha de tener en cuenta que los planteamientos metodológicos deben ser coherentes con los instrumentos de evaluación que se empleen para evaluar los criterios de evaluación.

En definitiva, como resultado de estas consideraciones, se plantea una metodología que se fundamentará en:

Las características y los conocimientos previos del alumnado y las peculiaridades de la materia, así como de los contenidos tratados en cada caso, son elementos que deberán ser tenidos en cuenta a la hora de aplicar la amplia variedad de recursos metodológicos presentes en la Educación Física. Esta aplicación no será nunca producto de la improvisación, sino que supondrá el resultado de un proceso de reflexión en el que se tendrá en cuenta la correspondencia entre las distintas fases del aprendizaje y la evolución del alumnado.

La diversidad de situaciones de aprendizaje presentes en la Educación Física no recomienda la utilización de una sola metodología, de tal forma que la adecuada combinación de las mismas es la que propiciará los mejores resultados. Es por esto que el docente deberá contar con un amplio repertorio de recursos didácticos que den respuesta a las distintas situaciones planteadas en cada caso.

Partiendo del hecho de que el verdadero protagonismo en las clases de Educación Física es el alumnado y su proceso de aprendizaje, se priorizarán aquellos planteamientos metodológicos en los que el

³ García Sevillano, M.L. (2007): Didáctica del siglo XII, Madrid: McGraw-Hill

discente asuma un papel activo y que promuevan su participación en el proceso pedagógico, así como los que le impliquen cognitivamente y estimulen en el mismo proceso de búsqueda y de resolución de problemas, lo que generará aprendizajes de mayor calidad y mantenidos en el tiempo. En este sentido, aparte de continuar con las metodologías que hasta ahora se han venido utilizando, sería adecuado contemplar la incorporación de propuestas metodológicas que aportarán nuevos planteamientos en el desarrollo de los aprendizajes, consiguiendo en muchos casos altas dosis de motivación por parte de los alumnos y las alumnas. Es el caso de la enseñanza comprensiva, el modelo de educación deportiva, los alumnos aprendizaje-servicio o el aprendizaje cooperativo, entre otros.

En este contexto los aprendizajes serán significativos y funcionales, de manera que el alumnado encuentre sentido y aplicación a lo que aprende. Se fomentarán además actitudes de reflexión y análisis sobre el propio proceso de adquisición de los distintos conocimientos y destrezas, lo que posibilitará la adquisición de una progresiva autonomía que, llegado el momento, hará posible la gestión de su propia práctica física.

En este mismo sentido, el planteamiento de “Saberes Básicos” se realizará teniendo en cuenta los intereses del alumnado, presentando los mismos de forma atractiva y utilizando los recursos de comunicación apropiados que hagan que los alumnos y alumnas se sientan motivados a adquirirlos.

Las actividades propuestas en clase y sus grados de complejidad tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula y tendrán como punto de partida el nivel de desarrollo de los alumnos, buscando, además, que contribuyan a la mejora de las competencias clave.

Los retos planteados deberán ser alcanzables para el alumnado, permitiendo, a través de las adecuadas adaptaciones, la consecución de las metas establecidas. Se conseguirán, de esta manera, procesos de aprendizaje más motivantes y satisfactorios, algo que, sin duda, generará actitudes positivas hacia la materia, favoreciendo de esta forma la adherencia de nuestros alumnos y alumnas a la práctica física. Estas consideraciones adquieren especial importancia en el caso de los deportes, ya que las limitaciones técnicas impiden en muchas ocasiones una participación plena en este tipo de actividades.

Intentaremos que los aprendizajes (especialmente los deportivos) se realicen dentro de un contexto, que podrá ser de distinto tipo, desde situaciones en las que únicamente se tengan que controlar los propios movimientos, hasta en las que se debe responder a estímulos externos de oposición y coordinarse con los compañeros para conseguir el objetivo de la acción motriz.

Aunque algunos de los aprendizajes deberán tener una fundamentación teórica, la Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se intentará que el tiempo de práctica física sea el mayor posible, utilizando los recursos didácticos que favorezcan este hecho y gestionando la organización de materiales e instalaciones, de forma que el proceso se vea optimizado. Por otro lado, si atendemos a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en referencia al tiempo de práctica de actividad física diario, es evidente que las dos horas de asignación semanal disponibles en Educación Física son insuficientes para cumplir este objetivo. Teniendo en cuenta esto y el hecho de que una de las finalidades de la materia es la de crear hábitos de vida saludables y duraderos, se intentará que las actividades realizadas en clase no se mantengan sólo en el entorno escolar sino que pasen a formar parte del repertorio de posibilidades de utilización en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas. De igual forma se promocionará la participación del alumnado en aquellas iniciativas institucionales que promuevan los estilos de vida saludables y activos.

Aprovechando el que algunos de los contenidos de la Educación Física guardan una estrecha relación con los que se trabajan en otras materias, se plantearán propuestas conjuntas de adquisición de aprendizajes, favoreciendo de esta forma la interdisciplinariedad.

Las formas de organización de la clase y del grupo serán variadas y flexibles en función de las circunstancias de aprendizaje, aunque se concederá especial importancia a las situaciones que favorezcan los factores de participación y socialización, promoviendo además aprendizajes de tipo cooperativo.

Las características de la Educación Física convierten esta materia en un entorno propicio para el desarrollo de valores personales y sociales. El profesor tratará de que estos principios de actuación estén muy presentes en el desarrollo de las distintas actividades y en su práctica docente, debiendo tener muy en cuenta que su comportamiento es uno de los principales elementos en la transmisión de valores a los alumnos. En este sentido, se prestará especial atención en erradicar cualquier tipo de estereotipo o prejuicio, fomentando la aceptación y la participación de todos y todas, independientemente de sus características, contribuyendo así de forma clara a la consecución de los elementos transversales.

En cuanto a la evaluación, estará presente en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y será de carácter formativo y, aunque cumplirá su función de verificación de los logros obtenidos, también orientará el aprendizaje del alumnado potenciando los éxitos, valorando el esfuerzo además de los resultados y corrigiendo los aspectos que deban ser mejorados, no utilizándose nunca como un elemento sancionador. Se tratará de conseguir que sea un proceso en el que el alumno tome parte activa, a través de experiencias de autoevaluación y de situaciones de reflexión crítica sobre sus desempeños.

El profesor deberá actuar en todo momento como guía y facilitador del aprendizaje de sus alumnos, creando las condiciones adecuadas para tal fin y prestando atención constante al proceso de aprendizaje de los mismos, de forma que le permita orientar y ajustar los recursos metodológicos en función de las situaciones que vayan surgiendo, con el fin de alcanzar los resultados deseados. La actitud del docente adquiere gran importancia, debiendo ser esta, en todo momento, motivadora, positiva e integradora, de forma que se propicie un clima de aprendizaje, respeto, seguridad y confianza que genere en los alumnos y alumnas una predisposición favorable a aprender. Para ello, es importante que los profesores/as de este departamento mantengan actitudes de constante actualización pedagógica, mostrándose abiertos a nuevos planteamientos didácticos y a la incorporación de contenidos que puedan suponer una mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por tanto, entre los aspectos más reseñables a considerar dentro de los procesos metodológicos, destacamos:

- **Partir del nivel inicial de desarrollo del alumnado**, para lo que será imprescindible conocer las capacidades y conocimientos previos del alumnado, datos que se obtendrán, principalmente, mediante la realización de una evaluación inicial y entrevistas con cada grupo-clase.
- **Asegurar la construcción de aprendizajes significativos**, a través de contenidos dotados de significación:
 - ✓ Desde la perspectiva de la estructura psicológica del alumnado, es decir, adaptados a sus capacidades, conocimientos previos e intereses.
 - ✓ Desde el plano de la propia funcionalidad de lo aprendido, con una aplicación o utilidad directa que el alumnado pueda apreciar.
 - ✓ Desde el punto de vista de la estructura lógica de la disciplina, según la cual, los contenidos tendrán que ser relevantes y presentarse correctamente estructurados.
- **Promover la participación activa del alumnado**, ya que el aprendizaje significativo requiere actividad mental por parte del sujeto que aprende, lo que implicará la necesidad de que el alumnado se encuentre motivado hacia la tarea que va a aprender. En la planificación y desarrollo de las

Unidades didácticas/Situaciones de Aprendizaje se utilizarán estímulos e incentivos variados para conseguirlo.

- **Facilitar la transferencia en los aprendizajes**, o la influencia positiva de unas tareas sobre otras. Para conseguir este propósito, será imprescindible la búsqueda de conexiones entre los contenidos, que podrán ser:
 - ✓ *Interdisciplinares, o entre distintas materias.*
 - ✓ *Intradisciplinares, entre contenidos de una misma materia.*
- **Contribuir al desarrollo de la capacidad de “aprender a aprender”**. En una sociedad que se encuentra en permanente transformación, debemos intentar transmitir al alumnado los mecanismos necesarios que les permitan construir por sí mismos y de manera autónoma aprendizajes significativos. Ello, se conseguirá, principalmente, por medio de la adquisición de procedimientos (búsqueda y selección de información, análisis y comentarios, resúmenes, reflexión crítica...) y actitudes (interés, curiosidad, participación, motivación...).
- **Fomentar un clima de cooperación en los trabajos**, mediante la organización y formación de equipos o grupos de trabajo que favorezcan aspectos como: la relativización de los puntos de vista, el proceso de socialización, etc.

4.1. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

No existe un método único y universal que puede aplicarse con éxito en todas las situaciones que se dan en nuestras clases de Educación Física. Por ello, siguiendo un **enfoque constructivista**, a la hora de determinar la metodología a usar, se tendrán en cuenta dos factores:

1. El análisis de los alumnos/as, ya que poseen unas características diferentes y únicas que requieren un tratamiento lo más individualizado posible.

2. El análisis de las tareas, pues en función del mecanismo/s que demanden (percepción, decisión y ejecución), se seleccionará la metodología y progresión más adecuada.

➤ Se utilizará una metodología más centrada en la **reproducción de modelos** en el aprendizaje de técnicas deportivas complejas y específicas (ej.: lanzamiento de cadera en balonmano), con tareas cuya eficacia y seguridad solo están aseguradas con posiciones exactas (ejemplo: stretching), con tareas que implican cierto riesgo y control férreo sobre el grupo (ejemplo: posiciones básicas de acrosport o ayudas en escalada), con tareas que requieren una estructura de movimientos compleja (ejemplo: pasos de merengue o aeróbic), con grupos más indisciplinados...; y en definitiva, con tareas o habilidades cuya dificultad resida principalmente en el mecanismo de ejecución.

➤ Se utilizará una metodología más centrada en el **descubrimiento** con tareas predominantemente perceptivas, abiertas o de regulación externa (ejemplo: deportes alternativos), con tareas que no tienen un patrón de ejecución concreto (ejemplo: propuestas de expresión corporal), con situaciones tácticas (ejemplo: juegos modificados de balonmano), con alumnos/as que disponen un bagaje técnico considerable...; y en definitiva, con tareas o habilidades cuya dificultad reside principalmente en el mecanismo perceptivo-decisional.

Por tanto, **se combinarán los estilos y estrategias de enseñanza**, siendo los objetivos didácticos, las características de los alumnos/as, de las tareas o habilidades, los que determinen, principalmente, la conveniencia de utilizar unos u otros.

Los contenidos se presentarán en todo momento de forma progresiva y clara (lenguaje asimilable) para que el alumno/a vea la interrelación de los mismos y comprenda su secuenciación. Para ello, el profesor dispone básicamente de tres canales o formas de comunicación: *visual, auditivo y kinestésico-táctil*.

Estas vías de información pueden presentarse (Estrategias):

- Analíticamente: supone descomponer una tarea en partes, que pueden ser asimiladas o aprendidas por el alumno, de forma pura, secuencial o progresiva.
- Globalmente: consiste en presentar la tarea totalmente: de forma pura, de forma global facilitada o polarizando la atención en detalles concretos de la ejecución.

En nuestras clases de Educación Física intentaremos utilizar en mayor medida la **estrategia de enseñanza global**, utilizando la analítica en aquellas tareas, que, por su estructura, así lo requieran.

En cuanto a las **actividades**, nuestras unidades didácticas / situaciones de aprendizaje incluirán actividades de:

- ✓ De motivación: realizadas al comienzo de cada unidad didáctica/situación de aprendizaje y/o al inicio de cada sesión. El profesor destacará la importancia y el significado de los contenidos a tratar, sus relaciones y consecuencias con la realidad conocida por los alumnos, su aplicabilidad en situaciones cotidianas, su valor cultural, etc.
- ✓ De desarrollo de contenidos: son las que ocuparán más tiempo y a través de ellas los alumnos irán aprendiendo los contenidos incluidos en cada unidad didáctica/situación de aprendizaje.
- ✓ De refuerzo: complementarias a las anteriores, serán planteadas en las propias sesiones para adaptarlas a un ritmo de aprendizaje más lento.
- ✓ De ampliación: aquellas programadas para los alumnos, que por sus capacidades, puedan llevar un mayor ritmo de aprendizaje. Estas actividades también serán propuestas en las sesiones diarias como “un paso más” para motivar a este tipo de alumnos y seguir favoreciendo su esfuerzo.
- ✓ De evaluación: aquellas programadas con la finalidad de valorar el grado de consecución de los aprendizajes de los alumnos en cualquiera de los momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje (inicial, procesual y final). Serán actividades que utilicen los instrumentos detallados en el apartado 5.4.

4.2. AGRUPAMIENTOS

Todas las actividades programadas durante el curso permiten adaptar diferentes tipos de agrupamientos de los alumnos y favorecen, según se pretenda, el esfuerzo individual, la interacción entre alumnos y el trabajo cooperativo. Por ello, en el desarrollo de las Unidades Didácticas o Situaciones de Aprendizaje podemos utilizar diferentes opciones:

- ✓ Trabajo individual: destinado al aprendizaje de las informaciones, a la práctica de los procedimientos y a la reflexión sobre las actitudes.
- ✓ Trabajo en parejas: para el desarrollo de habilidades y capacidades con ayuda mutua, donde cada uno aporte lo mejor de sí mismo.
- ✓ Trabajo en pequeño grupo: especialmente para la práctica de juegos y deportes modificados y para la realización de sencillos trabajos de investigación y de producción creativa.
- ✓ Trabajo en gran grupo: orientado a las exposiciones del profesor, a la dirección de actividades del grupo-clase y a puestas en común. También será el agrupamiento para debates que fomenten la interacción y el intercambio de opiniones en relación con los contenidos tratados.

NOTA: Siempre que sea posible se favorecerá el trabajo en grupo por la gran importancia que otorgamos a la cooperación, al compromiso y a la responsabilidad en torno a un proyecto común.

Para la formación de grupos utilizaremos criterios de homogeneidad y heterogeneidad, siempre considerando que dicha organización debe estar orientada a favorecer la interacción positiva y la comunicación. En general, el criterio de heterogeneidad será el más indicado porque facilita la interacción y la integración de los alumnos con diferentes necesidades educativas. En determinadas situaciones donde pretendamos actuar de forma más directa sobre un grupo de alumnos que presentan una carencia o demanda común será de gran utilidad la aplicación de criterios de homogeneidad.

4.3. ORGANIZACIÓN DE LOS ESPACIOS Y DEL TIEMPO

En el I.E.S Isabel Martínez Buendía contamos con los siguientes espacios específicos para desarrollar la práctica de la educación física:

- ✓ Gimnasio cubierto (dotado de vestuarios, almacén de material y espacio físico para el departamento).
- ✓ El patio.
- ✓ Dos pistas polideportivas polivalentes.
- ✓ Salón de Actos (para algunos contenidos muy específicos que se puedan realizar en espacios reducidos, tales como malabares, Gimnasia suelo, Acrosport, Cajas Chinas...)
- ✓ Instalaciones Deportivas Municipales anexas (pista de atletismo, campo de fútbol, velódromo o pista cubierta).

Si coinciden dos grupos haciendo Educación Física, uno se quedará en el gimnasio y el otro irá a las pistas polideportivas exteriores. En el caso de las condiciones climatológicas no lo permitan, el grupo que le toca fuera irá al salón de actos (si es posible utilizarlo), pista municipal cubierta o a una clase.

Otros espacios del entorno próximo como los caminos y calles del pueblo y las propias instalaciones deportivas municipales serán ambientes de aprendizaje motivantes y significativos de los contenidos desarrollados en esta programación.

Por razones de seguridad y seguimiento de las actividades, en todo momento se procurará que, en la disposición de los alumnos en los espacios, el profesor pueda controlar la actividad de todos ellos.

El tiempo de práctica es fundamental para el aprendizaje de habilidades y para el desarrollo de las capacidades, y por ello constituirá la mayor parte del tiempo de la sesión. Para poder disponer del mayor tiempo de práctica posible en cada sesión, se establecerán rutinas en los momentos de encuentro, calentamiento, vuelta a la calma, recogida de material, aseo y despedida.

No menos importante es la previsión proporcionada de períodos de trabajo y descanso, así como de aquellos relacionados con el desarrollo de hábitos como el aseo corporal, hidratación, relajación, etc.

Excepcionalmente se podrá recurrir, siempre llegando a un acuerdo con el alumnado, a los tiempos de recreo para realizar actividades de evaluación, de refuerzo, tutorías individuales, ...

Por último, también esta programación contempla el tiempo dedicado a los días de libre disposición. Los alumnos disfrutarán de este tiempo siempre y cuando el profesor estime que las circunstancias lo permiten (días pre-vacacionales o días de final de curso). Este recurso tiene la finalidad de motivar al alumnado a través de la participación en encuentros deportivos y actividades físicas recreativas.

El planteamiento de las sesiones en Educación Física no es siempre uniforme, ya que depende del contenido que se vaya a desarrollar. Sin embargo, sí se puede establecer que las clases prácticas, cuya duración es de 55 minutos, siguen una pauta general de trabajo, en la que se suceden las siguientes fases:

- ✓ Fase de situación: el profesor/a situará la sesión y la relacionará con las sesiones anteriores, estableciendo un diálogo con los alumnos/as.
- ✓ Fase de inicial: se realizará un calentamiento, previo a la actividad físico-deportivo, que podrá ser dirigido por el profesor/a o realizado de forma autónoma por el alumnado.
- ✓ Fase principal o de desarrollo: en esta fase el alumnado trabajará y el profesor/a controlará, dirigirá, vigilará, corregirá, aconsejará, ...
- ✓ Fase de vuelta a la calma: se procurará la relajación tanto física, como psicológica, del alumnado.
- ✓ Fase de consolidación: el profesor/a tratará de afianzar los contenidos adquiridos y reflexionar acerca de ellos.
- ✓ Fase de aseo: el alumnado será responsable de su propio aseo e higiene personal tras la sesión de educación física.

No obstante, de forma puntual, se realizarán sesiones que se dediquen a aspectos teóricos, para la presentación y explicación de diferentes contenidos de la materia.

4.4. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Para el desarrollo de la materia se utilizarán los siguientes recursos:

RECURSOS PERSONALES

Será cualquier persona que pueda intervenir en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, siendo básicamente:

- El profesorado del departamento didáctico en cuestión.
- El propio alumnado.
- El resto del profesorado del centro (especialmente cuando se trabajan contenidos interdisciplinarios).
 - Los especialistas en Psicología Terapéutica.
 - El Departamento de Orientación.
 - Las familias del alumnado.
 - Los monitores o especialistas (que colaboren en la realización de las diversas actividades extraescolares y complementarias de la materia).

RECURSOS ESPACIALES

En el I.E.S Isabel Martínez Buendía contamos con los siguientes espacios específicos para desarrollar la práctica de la educación física:

- ✓ Gimnasio cubierto (dotado de vestuarios, almacén de material y espacio físico para el departamento).
- ✓ El patio.
- ✓ Dos pistas polideportivas polivalentes.

- ✓ Salón de Actos (para algunos contenidos muy específicos que se puedan realizar en espacios reducidos, tales como malabares, Gimnasia suelo, Acrosport, Cajas Chinas...)
- ✓ Instalaciones Deportivas Municipales anexas (pista de atletismo, campo de fútbol, velódromo o pista cubierta).

Si coinciden dos grupos haciendo Educación Física, uno se quedará en el gimnasio y el otro irá a las pistas polideportivas exteriores. En el caso de las condiciones climatológicas no lo permitan, el grupo que le toca fuera irá al salón de actos (si es posible utilizarlo), pista municipal cubierta o a una clase.

Otros espacios del entorno próximo como los caminos y calles del pueblo y las propias instalaciones deportivas municipales serán ambientes de aprendizaje motivantes y significativos de los contenidos desarrollados en esta programación.

Por razones de seguridad y seguimiento de las actividades, en todo momento se procurará que, en la disposición de los alumnos en los espacios, el profesor pueda controlar la actividad de todos ellos.

RECURSOS MATERIALES

Dado el carácter práctico de la materia, los recursos materiales juegan un importante papel en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por todo ello es importante la adopción de criterios adecuados para la selección y utilización de estos recursos. La normativa concreta en que no sean discriminatorios, permitan un uso comunitario, no degraden el medio ambiente e incluyan las normas de seguridad que exige su manejo, así como los elementos que intervienen en su composición. Por otro lado, y respecto a la rentabilidad didáctica, vamos a tener en cuenta en su selección que se adecuen a los destinatarios, a la función que se les atribuye y a las variables de tiempo / espacio / nº de alumnos al mismo tiempo.

Otros criterios generales de selección son: utilidad, fácil acceso para los alumnos, polivalencia, motivantes y adaptados a las características e intereses de los alumnos.

Los recursos que se utilizarán serán de los siguientes tipos:

- Utilitarios:

Concepto	Uds.	Observaciones
Aceite para cadena de bici	2	1 de cera y 1 de aceite
Altavoces	2	1 fijo y 1 con ruedas
Antifaz	15	
Arneses escalada	5	
Aros	48	16 pequeños, 19 Medianos y 13 Grandes.
Alargador de luz	1	
Balón gol-ball	1	
Balones de Fitball	3	
Balances de Goubak	9	
Balón Kin-ball	2	1 es de entrenamiento (exterior)
Balones baloncesto	31	23 grandes, 4 minis (2 nuevos) y 4 nuevos
Balones balonmano	20	13 en buen estado y 7 viejos

Balones fútbol	23	13 de Fútbol Sala (2 de ellos nuevos), 7 de Fútbol 11 y 3 grandes azules (1 pinchado)
Balones medicinales	11	3 de 2 kg., 5 de 3 kg., 1 de 4 kg. Y 2 de 5 kg.
Balones rugby	10	
Balones voleibol	29	14 en buen estado, 10 viejos y 5 blandos
Bancos suecos	7	1 viejo con partes mal atornilladas
Bandas elásticas	13	5 grises y 8 negras (nuevas)
Bandas elásticas de Crossfit	1	amarilla
Banderas juez atletismo	2	1 blanca y 1 roja
Báscula de peso	1	
Bases de Goubak	12	
Bases macizas para picas	7	5 nuevas y 2 viejas
Bates de béisbol	4	
Bicicleta estática	1	
Bolas de béisbol	4	
Bolsas gel frío (para lesionados)	6	
Brújulas	15	2 no funcionan bien
Cámara repuesto balón Kinball	1	
Cámaras rueda bicicleta	2	
Canastas acero Balonkorf	2	
Canastas interiores (canasta + fijador)	2	
Carro portacolchonetas	1	
Cascos escalada	4	
Cascos bicicleta	10	6 comprados + 4 usados
Churros de Goubak	12	
Cinta de marcar campos Goubak	4	
Cinta express de escalada	2	
Cinturón ruso	2	
Cinturones de Tackle-Rugby	25	(con 26 tiras naranjas y 24 tiras azules)
Colchonetas	17	16 colchonetas 2x1 m y 1 quitamiedos
Compresor aire	1	
Combas PVC individuales	41	6 nuevas (sin estrenar)
Combas PVC dobles	4	
Combas de canutillos (3 m)	28	24 viejas + 4 nuevas
Combas dobles de canutillos (5 m)	12	10 usadas + 2 nuevas
Conos	130	43 setas blandas viejas, 39 setas duras, 5 conos pequeños, 8 conos con pica alta, 4 conos grandes rojos y 3 conos grandes azules
Cuerdas (combas) algodón	29	20 indiv. + 9 dobles

Cuerdas escalada 30 m.	2	
Desengrasante para bici	2	1 viejo y 1 nuevo
Diábolos	4	
Dinamómetro	3	2 usados (no funcionan bien) + 1 nuevo
Discos atletismo	5	2 de acero + 3 de plástico (iniciación)
Discos voladores	25	22 de plástico y 3 blandos
Esterillas	56	29 esterillas nuevas y 27 viejas
Gomas elásticas negras (red)	2	
Grigris escalada	2	
Indiacas	5	Todas algo deterioradas
Jabalinas	4	2 de foam, 1 de plástico de 110 cm y 1 de plástico de 180 cm.
Juegos de petanca (8 bolas cada uno)	4	1 juego deteriorado
Kettlebell 6 kg	1	
Kettlebell 8 kg	1	
Ladrillos de plástico	6	
Mancuernas de 5 kg	2	
Mancuernas de 7,5 kg	2	
Marcadores (tanteo) de Goubak	4	
Martillo foam	2	
Mazas de malabares	1	de gimnasia rítmica
Mesa de Tenis de Mesa	2	
Mosquetones de escalada	10	
Muñeco (maniquí) para RCP	1	
Números para zonas Goubak	6	
Palas	40	27 de shuteball, 6 de madera y 7 de plástico rojas
Palos del diablo (malabares)	8	2 reales y 6 autofabricados
Pelotas de tenis	28	
Pelotas hockey/Pickleball	25	Algunas de ellas en mal estado
Pelotas blandas de suteball	44	22 grandes y 22 pequeñas (9 nuevas)
Pelotas pequeñas (lanz. Peso)	6	
Pelotas de Datchball	6	2 de color negro y 4 de color naranja
Pelotas de tenis de mesa	6	
Pelotas de béisbol	4	blandas
Pelotas plástico polivalentes (gimnasia rítmica)	19	
Pañuelos verdes de Malabares	22	
Pastillas planas	18	Pequeñas y blandas
Pesos atletismo	5	

Petos	36	9 rojos, 6 azules, 6 blancos, 10 calabaza y 5 amarillos
Picas	37	7 de madera, 12 de 1 m. de plástico (hay 7 enganches para estas picas) y 6 de 2,5 m. de plástico
Picas de Goubak	12	
Pizarras de Goubak	4	
Porterías	4	En mal estado
Porterías de Tchoukball	2	
Postes voleibol	2	
Raquetas de bádminton	37	11 en buen estado
Raquetas de Tenis de Mesa	4	
Redes	4	Válidas para voleibol y bádminton (1 nueva, 2 elásticas y 1 vieja)
Redes canastas baloncesto	2	
Red y gomas elásticas portería de Tchoukball	1	
Ringos pequeños	23	
Ringos grandes	13	
Rollo cinta elástica	1	
Saltómetros de Salto de Altura	1	
Sticks hockey	35	12 verdes, 16 rojos y 7 azules
Testigos de atletismo	9	
Tiendas de campaña	2	Grandes
TRX	2	
Vallas	13	2 iniciación y 9 minivallas
Volantes bádminton (botes de 6)	8	5 nuevos y 3 viejos
Volantes Shuttleball	12	
Sacos	15	

○ Impresos y audiovisuales:

La biblioteca del departamento cuenta con el siguiente fondo bibliográfico:

- “Actividades en la naturaleza”. MEC.
- “Balonmano”. MEC.
- “Ciclismo”. MEC.
- “Deportes de raqueta. La actividad física y extraescolar en los centros educativos”. MEC.
- “En forma. Enciclopedia de la salud II. Consejos médicos, prevención y tratamiento de todas las enfermedades”. Grupo Zeta. Llave maestra.

- “Fichero de juegos de equipo“. Barcelona: Inde.
- “Fichero de juegos de escalada“. Barcelona: Inde.
- “Fichero de juegos dinámicos de interior“. Barcelona: Inde.
- “Fútbol“. MEC.
- “Jockey“. MEC.
- “La actividad física y deporte extraescolar en los centros educativos“. MEC.
- “La EF en la ESO, guía del profesor“. Paidotribo.
- “Natación y sus especialidades deportivas“. MEC.
- “Prebéisbol“. MEC.
- “Rugby“. MEC.
- “Voleibol“. MEC.
- BLANDEZ ÁNGEL, J. “La investigación-acción, un reto para el profesorado“. Barcelona: Inde.
- BUESTS MUÑOZ, M^a A. “Juegos populares: una propuesta práctica para la e.f.“. Ed. Pila Teleña.
- CAMERINO FOGUET, O. “Deporte recreativo“. Barcelona: Inde.
- CANTO, R. y JIMÉNEZ, J. “La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación“. Madrid: Gymnos.
- CLAREY, G. “El diábolo“.
- Colección TANDEM. Números 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15. Ediciones Grao.
- CONTRERAS JORDAN, O. “Didáctica de la E.F: un enfoque constructivista“. Barcelona: Inde.
- Cuadernos de actividades y fichas de diferentes cursos de la ESO. Varias editoriales.
- DEVÍS DEVÍS, J. “Actividad física, deporte y salud“. Barcelona: Inde.
- DEVÍS DEVÍS, J. y PEIRÓ VELERT, C. “Nuevas perspectivas curriculares en ef: la salud y los juegos modificados“. Barcelona: Inde.
- DÍAZ BURRULL, J. “UU.DD. para secundaria VI: juegos y actividades sobre patines en línea. El hockey en la escuela“. Barcelona: Inde.
- DIEGUEZ PAPI, J. “Aeróbic“. Barcelona: Inde.
- ESNAULT, M. y VIEL, E. “Manual Stretching, automantenimiento muscular y articular“. Editorial Masson.
- FERNÁNDEZ CALERO, G. y NAVARRO ADELANTADO, V. “Diseño curricular en EF“. Barcelona: Inde.
- FIDELUS, K. y KOCJASZ, J. “Atlas de ejercicios físicos para el entrenamiento“. Madrid: Gymnos.
- FLORENCE, J. “Tareas significativas en ef escolar“. Barcelona: Inde.
- FRAILE, A. “El deporte escolar en el s. XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea“. Ediciones Grao.

- GARCÍA LÓPEZ, A. y RUIZ JUAN, F. “Los juegos en la EF de los 12 a los 14 años”. Barcelona: Inde.
- García, I. “Los juegos olímpicos”. Editorial Acento.
- GÓHLERR, V. “Facilitación neuromuscular propioceptiva en la vida cotidiana” . Paidotribo.
- GONZÁLEZ GÓMEZ, M^a D. “UU.DD. para bachillerato I. Mejoro mi salud mediante la práctica de actividades de condición física, senderismo”. Barcelona: Inde.
- GUITART, R. “Jugar y divertirse sin excluir. Recopilación de juegos no competitivos”. Ediciones Grao.
- GULERMAN, T. “Informática y deporte”. Barcelona: Inde.
- HACKETT, P.H. y OWEN, P. “Escuela de malabarismo”. Barcelona: Inde.
- HERNÁNDEZ MORENO, J. “La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la ef escolar y al entrenamiento deportivo”. Barcelona: Inde.
- INVERNO I CUROS, J. “UU.DD. para primaria VIII: circulemos en bicicleta, carreras de orientación, montamos un circo”. Barcelona: Inde.
- JACKSON, C. “Jóvenes atletas. Una guía para ser un buen atleta”. Editorial Molino.
- LAVEGA BURGUÉS, P. “Juegos y deportes populares y tradicionales”. Barcelona: Inde.
- Libros de texto de E.F. de todos los cursos de la ESO y Bachillerato. Varias editoriales.
- MANSILLA, I. “Conocer el atletismo”. Madrid: Gymnos.
- MARTÍNEZ CORCOLES, P. “Desarrollo de la resistencia en el niño”. Barcelona: Inde.
- NAVEGA BURGUÉS, P. y OLASO CLIMENT, S. “1000 juegos y deportes populares y tradicionales. La tradición jugada”. Paidotribo.
- PADRÓ, F. y ARDERIU, M. “UU.DD. para secundaria X: korfbal, fútbol americano”. Barcelona: Inde.
- PETERSON, L. y RENSTROM, P. “Lesiones deportivas: prevención y tratamiento”. Editorial Jims.
- PINEDA CHACÓN, J. y PAREJAS, J. “El cuerpo: expresión y comunicación”. Deportiva S.L.
- PINOS QUILEZ, Martín. “Guía práctica de iniciación a los deportes en la naturaleza”. Madrid: Gymnos.
- RUBIAL PLANA, O. “UU.DD. para seundaria V: expresión corporal”. Barcelona: Inde.
- RUBIAL, O. y SERRANO, A. “Respira unos minutos. Ejercicios sencillos de relajación”. Barcelona: Inde.
- RUEDA MAZA, A. y FRÍAS GÓMEZ, G. “La condición física en la ESO: una propuesta de desarrollo práctico hacia la autonomía del alumnado”. Barcelona: Inde.
- SALOMO HURÍ, C. “UU.DD. para secundaria III: bailes de salón”. Barcelona: Inde.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. “Bases para una didáctica de la educación física y el deporte”. Madrid: Gymnos.
- SAURA ARANDA, J. “1088 ejercicios en circuito”. Paidotribo.
- SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA. “Guías alimentarias para la población española. Recomendaciones para una dieta saludable”.

- TRIBASTONE, F. “Compendio de gimnasia correctiva“. Paidotribo.
- VERNATTA, M. BEDOYA, J.L. y PANADERO, F. “UU.DD. para secundaria XI: habilidades gimnásticas minicircuitos“. Barcelona: Inde.
- VV.AA. “Créditos variables de actividades en la naturaleza: la orientación y la escalada“. Paidotribo.
- VV.AA. “Cualidades físicas. Fuerza, velocidad, agilidad y calentamiento“. Editorial Cepiol.
- VV.AA. “Gimnasia correctiva postura“. Paidotribo.
- VV.AA. “JUEGOS DE TODAS LAS CULTURAS“. Barcelona: Inde.
- VV.AA. “Las actividades coreográficas en la escuela, danzas, bailes, funky, gimnasia-jazz“. Barcelona: Inde.
- VV.AA. “Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo. El placer de aprender“. Barcelona: Inde.

Para el desarrollo de los contenidos de esta programación el alumnado deberá cumplir algunos requerimientos, que serán adaptados a las circunstancias socioeconómicas de cada alumno y en ningún caso supondrán motivo de discriminación. Tales requerimientos serán estos:

- Ropa y calzado deportivo
- Bolsa y útiles de aseo
- Material autoconstruido
- Material de bajo coste adquirido por cuenta propia
- Acceso a Internet para buscar y presentar información, desarrollar las tareas en el aula virtual...

NOTA: Es responsabilidad de todos, alumnos y profesor, responsabilizarse del cuidado, buen uso, orden y mantenimiento del material y las instalaciones del departamento.

5. MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO

Tal y como señala el artículo 2 del Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha: *“se entiende como inclusión educativa el conjunto de actuaciones y medidas educativas dirigidas a identificar y superar las barreras para el aprendizaje y la participación de todo el alumnado y favorecer el progreso educativo de todos y todas, teniendo en cuenta las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones personales, sociales y económicas, culturales y lingüísticas; sin equiparar diferencia con inferioridad, de manera que todo el alumnado pueda alcanzar el máximo desarrollo posible de sus potencialidades y capacidades personales”*.

Estas medidas pretenden promover, entre otras, la igualdad de oportunidades, la equidad de la educación, la normalización, la inclusión y la compensación educativa para todo el alumnado.

El citado cuerpo normativo, en sus artículos de 5 a 15 expone las diferentes medidas que se pueden articular para conseguir dar una respuesta adecuada a los alumnos, en función de sus necesidades, intereses y motivaciones. Así se contemplan:

1. **Medidas promovidas por la Consejería de Educación (artículo 5):** son todas aquellas actuaciones que permitan ofrecer una educación común de calidad a todo el alumnado y puedan garantizar la escolarización en igualdad de oportunidades, con la finalidad de dar respuesta a los diferentes ritmos, estilos de aprendizaje y motivaciones del conjunto del alumnado. Entre ellas: los programas y las actividades para la prevención, seguimiento y control del absentismo, fracaso y abandono escolar, las modificaciones llevadas a cabo para eliminar las barreras de acceso al currículo, a la movilidad, a la comunicación, cuantas otras pudieran detectarse, los programas, planes o proyectos de innovación e investigación educativas, los planes de formación permanente para el profesorado en materia de inclusión educativa o la dotación de recursos personales, materiales, organizativos y acciones formativas que faciliten la accesibilidad universal del alumnado.
2. **Medidas de inclusión educativa a nivel de centro (artículo 6):** son todas aquellas que, en el marco del proyecto educativo del centro, tras considerar el análisis de sus necesidades, las barreras para el aprendizaje y los valores inclusivos de la propia comunidad educativa y teniendo en cuenta los propios recursos, permiten ofrecer una educación de calidad y contribuyen a garantizar el principio de equidad y dar respuesta a los diferentes ritmos, estilos de aprendizaje y motivaciones del conjunto del alumnado. Algunas de las que se recogen son: el desarrollo de proyectos de innovación, formación e investigación promovidos en colaboración con la administración educativa, los programas de mejora del aprendizaje y el rendimiento, el desarrollo de la optatividad y la opcionalidad. La distribución del alumnado en grupos en base al principio de heterogeneidad o Las adaptaciones y modificaciones llevadas a cabo en los centros educativos para garantizar el acceso al currículo, la participación, eliminando tanto las barreras de movilidad como de comunicación, comprensión y cuantas otras pudieran detectarse.
3. **Medidas de inclusión educativa a nivel de aula (artículo 7):** las que como docentes articularemos en el aula con el objetivo de favorecer el aprendizaje del alumnado y contribuir a su participación y valoración en la dinámica del grupo-clase. Entre estas medidas, podemos destacar: las estrategias para favorecer el aprendizaje a través de la interacción, en las que se incluyen entre otros, los talleres de aprendizaje, métodos de aprendizaje cooperativo, el trabajo por tareas o proyectos, los grupos interactivos o la tutoría entre iguales, las estrategias organizativas de aula empleadas por el profesorado que favorecen el aprendizaje, como los bancos de actividades graduadas o la organización de contenidos por centros de interés, el refuerzo de contenidos curriculares dentro del aula ordinaria o la tutoría individualizada.
4. **Medidas individualizadas de inclusión educativa (artículo 8):** son actuaciones, estrategias, procedimientos y recursos puestos en marcha para el alumnado que lo precise, con objeto de facilitar los procesos de enseñanza-aprendizaje, estimular su autonomía, desarrollar su capacidad y potencial de aprendizaje, así como favorecer su participación en las actividades del centro y de su grupo. Estas medidas se diseñarán y desarrollarán por el profesorado y todos los profesionales que trabajen con el alumnado y contarán con el asesoramiento del Departamento de Orientación. Es importante subrayar que estas medidas no suponen la modificación de elementos prescriptivos del currículo. Dentro de esta categoría se encuentran las adaptaciones de acceso al currículo, las adaptaciones metodológicas, las adaptaciones de profundización, ampliación o enriquecimiento o la escolarización por debajo del curso que le corresponde por edad para los alumnos con incorporación tardía a nuestro sistema educativo.
5. **Medidas extraordinarias de inclusión (artículos de 9 a 15):** se trata de aquellas medidas que implican ajustes y cambios significativos en algunos de los aspectos curriculares y organizativos de las diferentes enseñanzas del sistema educativo. Estas medidas están dirigidas a que el alumnado pueda alcanzar el máximo desarrollo posible en función de sus características y potencialidades. La adopción de estas medidas requiere de una evaluación psicopedagógica previa, de un dictamen de escolarización y del conocimiento de las características y las implicaciones de las medidas por parte de las familias o tutores y tutoras legales del alumnado. Estas medidas extraordinarias son: las

adaptaciones curriculares significativas, la permanencia extraordinaria en una etapa, flexibilización curricular, las exenciones y fragmentaciones en etapas post-obligatorias, las modalidades de Escolarización Combinada o en Unidades o Centros de Educación Especial, los Programas Específicos de Formación Profesional y cuantas otras propicien la inclusión educativa del alumnado y el máximo desarrollo de sus potencialidades y hayan sido aprobadas por la Dirección General con competencias en materia de atención a la diversidad.

Cabe destacar que, como establece el artículo 23.2 del citado Decreto 85/2018, el alumnado que precise la adopción de medidas individualizadas o medidas extraordinarias de inclusión educativa, participará en el conjunto de actividades del centro educativo y será atendido preferentemente dentro de su grupo de referencia. A continuación, abordamos actuaciones concretas en pro de la inclusión educativa, teniendo en cuenta las características del alumnado de nuestro grupo.

5.1. MEDIDAS DE INCLUSIÓN ADOPTADAS A NIVEL DE AULA

Está claro que no todos los alumnos aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos y de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre nuestros alumnos a la hora de aprender.

A los factores que inciden de forma más o menos homogénea en la mayor parte de las disciplinas de carácter teórico (desarrollo intelectual, pensamiento abstracto, capacidad de síntesis, razonamiento lógico...) se suman en nuestra área aquellos que vienen condicionados por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos. El caso típico del alumno que, teniendo brillantes éxitos en el resto de las áreas, fracasa en la nuestra por limitaciones de carácter físico (obesidad principalmente) o motor es un ejemplo con el que a menudo hemos de enfrentarnos.

Y no sólo en el caso anterior. La riqueza y variedad del carácter de los contenidos (condición física, cualidades motrices, deportes individuales y colectivos, expresión...) unidas a la gran importancia de los factores de actitud y de relación dentro del trabajo en clase implican una gran variedad de respuestas en nuestros alumnos que muchas veces no vienen condicionadas simplemente por la no realización de una tarea o la consecución de un objetivo.

Como valoración inicial y punto de partida, la tendencia hacia una individualización del proceso de enseñanza se nos plantea como la clave para superar la gran diversidad en el aprendizaje que podemos observar en el alumnado, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades.

Para poder reflejar en nuestra programación medidas que acerquen la enseñanza a las características de cada alumno debemos definir cuáles son los factores que van a condicionar el aprendizaje. El ritmo de dicho aprendizaje viene marcado por:

a) Grado de desarrollo motor. Además del desarrollo intelectual, que afecta al aprendizaje en la mayor parte de las áreas, el grado de maduración motriz de nuestros alumnos a estas edades es un factor de gran importancia.

Este curso, y más en general, este período, caracterizados por el inicio de la adolescencia, están marcados por la aparición de notables diferencias de desarrollo evolutivo entre nuestros alumnos. Si en los años anteriores existía un nivel de desarrollo más o menos homogéneo, es en estas edades cuando empiezan a aparecer diferencias individuales, fruto de la variedad en la rapidez de crecimiento entre unos y otros. En estas edades, las chicas experimentan un mayor desarrollo, especialmente de las capacidades coordinativas, siendo más tardío el de los chicos.

No podemos, por tanto, establecer un mismo nivel de exigencia para todos los casos, ya que esto irá en

perjuicio de los alumnos con un nivel de desarrollo más lento.

b) Características individuales. El factor genético no sólo afecta a la velocidad en el desarrollo. Hay alumnos mejor dotados de forma innata para la práctica de la actividad física que otros. Debemos tener en cuenta que no es culpa del alumno ser “gordo” o “patoso”, y no poder llegar a donde otros llegan, no por decisión personal, sino por imperativos de su constitución o eficacia motriz innata.

Cada día son más frecuentes los casos de asma y alergias entre nuestros alumnos; esto condiciona su rendimiento —especialmente en cuanto a la eficacia cardiorrespiratoria— por causas ajenas a su voluntad. La adaptación de la tarea a sus posibilidades evita aumentar la sensación de fracaso que el alumno encuentra al estar limitado.

c) Experiencias previas: La eficacia en las tareas puede venir también motivada por el bagaje motriz que cada alumno tenga tras de sí. Algunos alumnos han recibido una Educación Física correctamente adaptada a sus posibilidades evolutivas en etapas anteriores, o vienen practicando aprendizajes de habilidades específicas (especialmente a través de la práctica deportiva en clubes) mientras que otros están condicionados porque su aprendizaje no ha sido tan notable al no haber realizado actividades aparte de la Educación Física escolar o haber sido esta limitada o no adecuada a su nivel de desarrollo. Hemos de resaltar en este último caso la incidencia que en nuestros alumnos pueden tener las experiencias negativas anteriores, generando un temor o recelo ante la actividad que puede ser superado mediante una adecuada orientación de la enseñanza. El entorno que rodea al alumno/a tanto social como familiar, también condiciona su disposición y motivación hacia la práctica de actividades físicas.

Queremos destacar que, con la atención a la individualidad, no solamente vamos a centrarnos en aquellos casos que supongan un retraso con respecto al aprendizaje de la mayoría de alumnos, sino también todos aquellos que tanto por sus características genéticas y de desarrollo como por sus experiencias previas, presenten una mayor facilidad para la asimilación y ejecución de tareas. La tendencia hacia la individualización de la enseñanza debe abarcar a todos y cada uno de los alumnos, favoreciendo el refuerzo de los aprendizajes en aquellos casos con dificultades y evitando el estancamiento de los alumnos más favorecidos.

Resumiendo, para nuestras clases, la atención a la diversidad la podemos agrupar en cinco tipos de necesidades:

1. **Alumnos con necesidades educativas especiales de tipo motriz, psíquico o sensorial.** Se realizarán adaptaciones curriculares individuales significativas en los elementos del currículo o en los recursos que permiten el acceso al mismo.
2. **Alumnos pertenecientes a minorías étnicas y/o inmigrantes.** Cuidaremos los agrupamientos para que no supongan un elemento de discriminación. Intentaremos darles protagonismo en algunas sesiones para que nos muestren juegos y prácticas propias de su cultura y así favorecer su integración en el grupo-clase.
3. **Alumnos con capacidades y/o habilidades menores o mayores que la mayoría de los alumnos de la misma edad.** Se realizarán actividades de refuerzo y ampliación, dando un mayor o menor grado de dificultad, modificando algunos aspectos metodológicos y considerando una evaluación subjetiva y personalizada a sus capacidades.
4. **Alumnos que presentan una actitud desfavorable hacia la EDUCACIÓN FÍSICA** Reforzaremos la educación en valores de cooperación y participación a través de su inclusión en actividades grupales, juegos y deportes. Reforzaremos positivamente los comportamientos de esfuerzo y cooperación en las actividades.
5. **Alumnos con incapacidad física temporal** (debido a enfermedad o lesión). El alumno deberá realizar las tareas propuestas por el profesor de acuerdo a los siguientes criterios: tiempo estimado

de incapacidad, contenidos que se estén desarrollando y actitud del alumno. Será necesario un justificante médico donde se señale la razón que se lo impide, el tipo de actividad que no le está permitido hacer y la que se le recomienda, así como la duración estimada de su estado. El profesorado decidirá, entonces, las medidas que se van a emplear, que variarán en función de la dificultad del alumno/a y de los contenidos que se están tratando, así como en qué consistirá su trabajo durante las sesiones (que podrá variar entre la realización de un diario de clase y colaborar en el desarrollo de la sesión hasta realizar un trabajo individualizado), los instrumentos y criterios de evaluación y calificación que se emplearán.

Todas estas adaptaciones y consideraciones serán contempladas y analizadas por el departamento, una vez realizada la evaluación inicial. Las medidas y adaptaciones curriculares que se acuerden serán llevadas a cabo por el departamento en coordinación con el departamento de orientación y, si es necesario, tenidas en cuenta para la elaboración y seguimiento del correspondiente Plan de Trabajo (desarrollado con algunos alumnos ACNEEs y/ ACNEAEs).

5.2. MEDIDAS DE INCLUSIÓN INDIVIDUALIZADAS

Dado que son medidas individualizadas, este apartado se reflejará en un Plan de Trabajo para aquel alumnado que lo requiera.

Puesto que en nuestro centro existe un AULA TEA y estamos desarrollando un PROYECTO AUTISMO, dada la variedad de alumnos/as que tenemos dentro del espectro autista, es conveniente especificar las líneas de trabajo y adaptaciones llevadas a cabo con este tipo de alumnado. En Educación Física serán las siguientes:

- ➡ **A nivel General:**
- ❖ Conocimiento previo, a través del tutor, del informe de orientación, donde ya se marcan unas pautas a seguir.
- ❖ Crear un clima agradable en las sesiones.
- ❖ Trabajar de forma coordinada con el resto de profesores para unificar criterios de actuación metodológicos.
- ❖ No permitir burlas ni desprecios hacia este alumnado (hacer ver a los demás, la necesidad del respeto).
- ❖ Eliminar comentarios negativos.
- ❖ Evitar comparaciones, pero también la sobreprotección.
- ❖ No forzarle durante nuestras sesiones.
- ❖ No hablar por él, ni dejar que otros compañeros lo hagan.
- ❖ Reforzar positivamente los éxitos o acercamientos comunicativos del alumno/a favoreciendo la afectividad, así como su autoestima y seguridad personal.

- ➡ **A nivel de la propia clase de Educación Física:**
- ✚ Trabajo de la relajación y respiración: para reducir la tensión se puede realizar actividades que requieran mucha actividad física.
- ✚ Debido a que tienen dificultad para comprender las emociones expresadas por los demás y las suyas propias, basarnos en el trabajo de expresión corporal para identificar distintos estados emocionales, enseñarle a tomar conciencia de las emociones de los demás y de los efectos de su comportamiento con ellos, etc.
- ✚ Intentar que las clases tengan una rutina lo más estructurada y previsible posible, ya que permitirán al alumno/a predecir los sucesos, ofreciéndoles seguridad
- ✚ Explicarle las tareas paso a paso, así como comunicarle de forma explícita el resultado final esperado. Para ello, los elementos visuales como dibujos, fichas, etc., resultan de gran utilidad
- ✚ Favorecer la participación en actividades extraescolares para ampliar el campo de interés y relaciones

- ✚ Se estudiará la posibilidad de la formación de un grupo de apoyo (voluntario) y de compañeros especiales que tengan como funciones: ayudar al alumno a integrarse en clase, en el recreo, denunciar al tutor o profesores si se produce situación de abuso o persistente.
- ✚ Proponer actividades cortas, atractivas y variadas.
- ✚ Planificar situaciones que garanticen el intercambio comunicativo con nosotros o con otros compañeros, como ayudar a sacar o recoger material, elegir equipo, ir a algún recado, asignarle alguna tarea de responsabilidad....
- ✚ Buscarle roles/funciones a lo largo de las sesiones con las que se sienta cómodo y las acepte: ayudante de profesor, controlador de aspectos básicos...
- ✚ Incrementar actividades que impliquen el contacto físico tales como “darse la mano”, “agruparse abrazándose”, “agarrarse la cintura”, etc.
- ✚ Servir de mediador en el comienzo de los juegos, jugando con los alumnos para facilitar su integración (evitar el aislamiento).
- ✚ En agrupamientos colocarlo con alumnos de mayor afinidad.
- ✚ Juegos de cooperación, socialización, integración y comunicación.
- ✚ Mejorar su autoestima utilizando refuerzos positivos y mejora del clima de clase (socializar), intentando que se sientan cómodos en nuestras sesiones.
- ✚ Aumentar el componente lúdico en nuestras sesiones.
- ✚ Proponer juegos colectivos, los cuales ayudan a superar la inadaptación. Favorecer el trabajo lúdico, discontinuo, actividades cortas, variadas y sencillas.
- ✚ Eliminar en todo momento las situaciones de espera, para ello eliminar filas.
- ✚ No plantear ejercicios o juegos de eliminación, no nos podemos desprender de este alumnado en una actividad, sino que ha de integrarse con la participación activa.
- ✚ Enfocar el trabajo motriz hacia las siguientes actividades:
 1. Trabajo de relajación y respiración.
 2. Desarrollo habilidades básicas.
 3. Trabajar habilidades perceptivas y básicas, coordinaciones diversas, todo tipo de equilibrios, organización del espacio, control postural y esquema corporal.
 4. Juegos cooperativos.
 5. Cambiar de actividad constantemente para evitar fatiga.
 6. Musicoterapia.

6. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

La evaluación supone la recogida sistemática de información sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje que permite realizar juicios de valor encaminados a mejorar el propio proceso. Estos juicios de valor se realizan según García Ramos (1989) a través de *“una base de datos obtenidos por algún procedimiento, que en general podemos denominar medida. Sin la medida no es posible evaluar”*.

Cómo vamos a evaluar en la etapa de **Bachillerato** aparece recogido a nivel normativo en el artículo 28 de la LOMLOE. Se hace constar que la evaluación será **continua, formativa e integradora** según las distintas materias.

En la primera sesión del curso, buscaremos conocer el dominio teórico de nuestro alumnado a través de una evaluación inicial escrita, con preguntas referidas a los contenidos trabajados y las actividades realizadas en el curso o etapa anterior. Ese día se les entrega una ficha médica para que sus padres/tutores indiquen si tienen algún tipo de enfermedad, patología, tratamiento médico..., aspectos importantes para llevar a cabo las adaptaciones correspondientes. Por su parte, el aspecto práctico será evaluado durante varios días, mediante una prueba que engloba test de condición física y diferentes ejercicios de coordinación.

La **evaluación formativa, continua e integradora** permite ajustar los componentes curriculares (criterios de evaluación, saberes básicos, métodos...) al ritmo de aprendizaje de los educandos. Es una evaluación valorativa, global y personal, la cual se desarrolla durante todo el proceso. Además, permite incorporar medidas de ampliación, enriquecimiento y refuerzo para todo el alumnado, en función de las necesidades que se deriven del proceso educativo. Permitirá la corrección oportuna de métodos y procedimientos, la reagrupación de los alumnos y la reorientación del trabajo.

En todo el proceso de enseñanza-aprendizaje el **carácter formativo**, como hemos indicado, se complementará con la función de verificación de los logros obtenidos, y también orientará el aprendizaje del alumnado potenciando los éxitos, valorando el esfuerzo además de los resultados y corrigiendo los aspectos que deban ser mejorados, no utilizándose nunca como un elemento sancionador. Se tratará de conseguir que sea un proceso en el que el alumno tome parte activa, a través de experiencias de autoevaluación y de situaciones de reflexión crítica sobre sus desempeños.

El profesor deberá actuar en todo momento como guía y facilitador del aprendizaje de sus alumnos, creando las condiciones adecuadas para tal fin y prestando atención constante al proceso de aprendizaje de los mismos, de forma que le permita orientar y ajustar los recursos metodológicos en función de las situaciones que vayan surgiendo, con el fin de alcanzar los resultados deseados.

La actitud del docente adquiere gran importancia, debiendo ser esta, en todo momento, motivadora, positiva e integradora, de forma que se propicie un clima de aprendizaje, respeto, seguridad y confianza que genere en los alumnos y alumnas una predisposición favorable a aprender.

En este sentido, será importante que los profesores de este departamento mantengan actitudes de constante actualización pedagógica, estando abiertos a nuevos planteamientos didácticos y a la incorporación de contenidos que puedan suponer una mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

6.1. CUÁNDO EVALUAR: FASES DE LA EVALUACIÓN

Teniendo en cuenta las pautas que guían la evaluación del alumnado: continua, formativa e integradora, a lo largo del curso se realizarán las siguientes evaluaciones:

- **Evaluación inicial:** al comienzo de cada unidad didáctica se realizará una evaluación inicial del alumnado con el fin de conocer el nivel de conocimientos de dicha unidad o tema.
- **Evaluación continua:** en base al seguimiento de la adquisición de las competencias clave, logro de los objetivos y criterios de evaluación a lo largo del curso escolar la evaluación será continua.
- **Evaluación formativa:** durante el proceso de evaluación el docente empleará los instrumentos de evaluación para que los alumnos sean capaces de detectar sus errores, reportándoles la información y promoviendo un feed-back.
- **Evaluación integradora:** se realiza en las sesiones de evaluación programadas a lo largo del curso. En ellas se compartirá el proceso de evaluación por parte del conjunto de profesores de las distintas materias del grupo coordinados por el tutor. En estas sesiones se evaluará el aprendizaje de los alumnos en base a la consecución de los objetivos de etapa y las competencias clave.
- **Evaluación final:** de carácter sumativo y realizada antes de finalizar el curso para valorar la evolución, el progreso y el grado de adquisición de competencias, objetivos y contenidos por parte del alumnado.
- **Autoevaluación y coevaluación:** para hacer partícipes a los alumnos en el proceso evaluador. Se harán efectivas a través de las actividades, trabajos, proyectos y pruebas que se realizarán a lo largo del curso y que se integrarán en las diferentes situaciones de aprendizaje que se definan.

6.2. PROCEDIMIENTOS DE RECUPERACIÓN

La recuperación se focalizará en los criterios de evaluación no superados en la evaluación correspondiente. Concretamente, se realizarán **recuperaciones en todos los trimestres** de aquellos criterios de evaluación que no se hayan superado. Dichas recuperaciones se realizarán en las primeras semanas de la siguiente evaluación, aunque el profesor se guarda la posibilidad de poder convocar otras recuperaciones de carácter extraordinario en junio. **La nota de los criterios de recuperación a recuperar se sumará a las notas de aquellos que ya han sido superados (debiendo sumar entre todos, como mínimo, un 5)**, aunque no se puede limitar la calificación que el alumno podrá obtener en este proceso, ya que la evaluación tiene carácter sumativo. Cada profesor informará a los alumnos correspondientes de los criterios de evaluación que tiene que recuperar.

6.2.1. Recuperación de la materia pendiente

Aunque Educación Física solo se cursa en 1º de Bachillerato, existe la opción de que los alumnos/as puedan promocionar a 2º de Bachillerato con Educación Física suspensa. En ese caso, deberán ponerse en contacto con el jefe de departamento, el cual les informará de las tareas o trabajos a realizar para recuperar cada una de las evaluaciones del curso anterior (les entregará su Programa de Refuerzo correspondiente). Las tareas o trabajos a realizar están enfocados a valorar la adquisición de los criterios de evaluación básicos y serán los siguientes:

Alumnado con EF pendiente de 1º de bachiller	
1ª evaluación	Ficha de calentamiento específico y Plan de Entrenamiento Personal.
2ª evaluación	Trabajo teórico-práctico sobre un deporte de raqueta.
3ª evaluación	Trabajo sobre un deporte colectivo a elegir.

Los miembros de este departamento (a través de las correspondientes reuniones de departamento) van a analizar y valorar los resultados y desarrollo de estos programas de refuerzo, al menos, una vez cada dos meses. Se dejará constancia de dicho análisis y valoración en las actas de departamento redactadas tras las reuniones del mismo. Además, al menos una vez por trimestre, en el documento "Actuaciones pendientes" (de Microsoft Teams), se redactarán las actuaciones llevadas a cabo con dicho alumnado.

6.3. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

El artículo 9.7 del Decreto 8/2022, de 8 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 Castilla-La Mancha, señala que: *"El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente"*.

El departamento de Educación Física del centro debe establecer la evaluación docente al término de cada Unidad Didáctica/Situación de Aprendizaje con el objetivo de mejorar de manera continua el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para ello, podrán ser los propios alumnos quienes evalúen al profesor, pues ellos han sido los principales protagonistas del proceso. En el apartado 9.6.4 se incluye el cuestionario de evaluación docente que se les puede entregar.

De igual forma, la evaluación de la práctica docente debe ser realizada por el propio profesor, valorando una serie de indicadores propuestos por el equipo/departamento didáctico/CCP y formulando las propuestas de mejora correspondientes. Esta evaluación se realizará de forma trimestral y se recogerá en las actas del equipo/departamento didáctico, al analizar los resultados académicos logrados por los alumnos en cada

trimestre, promoviendo así la reflexión y la puesta en común de medidas para la mejora (en el apartado 9.6.4 se incluye este cuestionario de evaluación de la práctica docente). El análisis también se reflejará en la Memoria Anual del departamento didáctico. Con todas estas consideraciones se contribuye a la actualización y concreción del Plan de Mejora que se implementa en el centro.

6.3.1. Evaluación del proceso de E/A

La evaluación del proceso de enseñanza en nuestro centro se llevará a cabo mediante una encuesta que recoge los indicadores de logro que prescribe la normativa a este efecto (descrita anteriormente). Dicha encuesta, mostrada a continuación, será realizada de forma on-line a través de formularios de Google. Con los resultados obtenidos se extraerán unas conclusiones que serán recogidas en la Memoria Final del departamento.

Escala de puntuación: 1(Nunca) 2(Casi nunca) 3(A veces) 4(Siempre)

Indicador	Pregunta	1	2	3	4
Adecuación de los materiales y recursos didácticos	1. ¿Utilizo diferentes materiales y recursos en las clases (libro, TIC, audiovisuales, de laboratorio...)?				
	2. Los materiales de estudio (apuntes, textos, etc.), ¿son los adecuados?				
	3. La utilización de materiales y recursos tales como ordenador, Internet, radio, etc, ¿facilitan la comprensión de la materia?				
	4. ¿Utilizo con frecuencia ejemplos, esquemas o gráficos para apoyar las explicaciones?				
	5. ¿Resuelvo los problemas y actividades en clase?				
Distribución de espacios y tiempos	1. ¿Los temas se desarrollan a un ritmo adecuado?				
	2. ¿Se han dado todos los temas programados?				
	3. ¿Se utilizan espacios distintos a la clase ordinaria?				
	4. ¿Es adecuado el tiempo para entender y asimilar las cosas que se explican?				
	5. ¿Tengo en cuenta el ritmo de aprendizaje y, en función de ello, adapto los distintos momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje (motivación, contenidos, actividades,...)?				
Métodos didácticos y pedagógicos	1. ¿La metodología empleada es adecuada para conseguir superar los criterios de evaluación?				
	2. ¿Se utilizan metodologías activas y participativas tales como Aprendizaje Basado en Proyectos, Trabajo Cooperativo o La Clase Invertida?				
	3. Cuando se introducen nuevos conceptos, ¿los relaciono con los que ya conocen el alumnado?				
	4. ¿Explico con claridad los conceptos de cada tema?				
	5. ¿Motivo al alumnado para que participe activamente en clase?				
Adecuación de los criterios de evaluación evaluables	1. ¿Doy a conocer los criterios de evaluación que voy a evaluar?				
	2. ¿Son adecuados los criterios de evaluación evaluables?				
Estrategias e instrumentos de evaluación empleados	1. ¿Explico con claridad lo que les voy a exigir a los alumnos?				
	2. ¿El procedimiento de evaluación es adecuado?				
	3. ¿Utilizo diferentes instrumentos para evaluar (examen, trabajo, prácticas, exposiciones,...) los criterios de evaluación?				
	4. ¿Los exámenes se ajustan a lo explicado en clase?				
	5. ¿Corrijo los exámenes en clase para que mis alumnos aprendan de sus errores?				
	1. ¿Soy respetuoso con los estudiantes?				

Actitud del profesorado y satisfacción general	2. ¿Me esfuerzo por resolver las dificultades que tienen los estudiantes con la materia?				
	3. ¿Respondo puntualmente y con precisión a las cuestiones que me plantean en clase mis alumnos sobre conceptos de la asignatura u otras cuestiones?				
	4. Considero que la materia que imparto es de interés para mis alumnos.				
	5. En general, estoy satisfecho/a con mi labor docente.				

6.3.2. Evaluación de la práctica docente

De igual manera, la evaluación de la práctica docente la realizarán nuestros alumnos/as mediante una encuesta que recoge los indicadores de logro que prescribe la normativa a este efecto (descrita anteriormente). Dicha encuesta, mostrada a continuación, será realizada de forma on-line a través de formularios de Google. Con los resultados obtenidos se extraerán unas conclusiones que serán recogidas en la Memoria Final del departamento.

Escala de puntuación: 1(Nunca) 2(Casi nunca) 3(A veces) 4(Siempre)

Indicador	Pregunta	1	2	3	4
Análisis y reflexión de los resultados escolares	1. ¿Coincide la nota obtenida con la nota esperada?				
	2. ¿La calificación final es fruto del trabajo realizado a lo largo de todo el curso (trabajos, exámenes, intervenciones en clase, ...)?				
	3. ¿Pregunto las dudas en clase?				
	4. ¿Planifico mis horas de estudio?				
	5. ¿Mi familia supervisa mi horario de estudio?				
Adecuación de los materiales y recursos didácticos	1. ¿Se utilizan diferentes materiales en las clases (libro, TIC, audiovisuales, de laboratorio,...)?				
	2. Los materiales de estudio (apuntes, textos, etc), ¿son los adecuados?				
	3. La utilización de materiales y recursos tales como ordenador, Internet, radio, etc, ¿facilitan la comprensión de la materia?				
	4. El profesor, ¿utiliza con frecuencia ejemplos, esquemas o gráficos para apoyar las explicaciones?				
	5. ¿Se resuelven los problemas y actividades en clase?				
Distribución de espacios y tiempos	1. ¿Los temas se desarrollan a un ritmo adecuado?				
	2. ¿Se han dado todos los temas programados?				
	3. ¿Se utilizan espacios distintos a la clase ordinaria?				
	4. ¿Es adecuado el tiempo para entender y asimilar las cosas que me explican?				
	5. ¿El profesor tiene en cuenta el ritmo de aprendizaje y, en función de ello, adapta los distintos momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje (motivación, contenidos, actividades,...)?				
Métodos didácticos y pedagógicos	1. ¿La metodología es adecuada para conseguir superar los estándares de aprendizaje?				
	2. ¿Se utilizan metodologías activas y participativas tales como Aprendizaje Basado en Proyectos, Trabajo Cooperativo o La Clase Invertida?				
	3. Cuando se introducen nuevos conceptos, ¿el profesor los relaciona con los que ya conocemos?				
	4. ¿Se explican con claridad los conceptos de cada tema?				
	5. ¿Se motiva al alumnado para que participe activamente en clase?				

Adecuación de los criterios de evaluación evaluables	1. ¿El profesor da a conocer los criterios de evaluación que va a evaluar?				
	2. ¿Te parecen fáciles los criterios de evaluación evaluables?				
	3. ¿Están relacionados los criterios de evaluación evaluables con los contenidos de la materia?				
Estrategias e instrumentos de evaluación empleados	1. ¿El profesor deja claro lo que se nos va a exigir?				
	2. ¿El procedimiento de evaluación es adecuado?				
	3. ¿El profesor utiliza diferentes instrumentos para evaluar (examen, trabajo, prácticas, exposiciones) los criterios de evaluación?				
	4. ¿Los exámenes se ajustan a lo explicado en clase?				
	5. ¿Se corrigen los exámenes en clase?				
Actitud del profesorado y satisfacción general	1. ¿Es respetuoso con los estudiantes?				
	2. ¿Se esfuerza por resolver las dificultades que tenemos los estudiantes con la materia?				
	3. ¿Responde puntualmente y con precisión a las cuestiones que le planteamos en clase sobre conceptos de la asignatura u otras cuestiones?				
	4. Considero que la materia que imparte es de interés para mi formación				
	5. En general, estoy satisfecho/a con la labor docente de este profesor/a.				

6.3.3. Evaluación de la programación didáctica

Planificar la evaluación de la Programación Didáctica (P.D.) es dar respuestas a quién, qué, cómo y cuándo evaluarla:

a) Quién evalúa la programación didáctica (agentes de la evaluación):

Será evaluada por los profesores del departamento, en función de su propio criterio, aunque siempre teniendo en cuenta la perspectiva y resultados de los alumnos/as.

b) Qué evaluar en la programación didáctica (criterios de evaluación):

Pueden convertirse en criterios de evaluación de la P.D. cualquiera de los elementos que la componen. Por tanto, algunos de los principales *criterios de evaluación* serán:

- ✚ **Adecuación:** al contexto y a los alumnos.
- ✚ **Validez de:** las competencias clave, objetivos, la secuencia de los saberes básicos y su temporalización, las actividades complementarias y extracurriculares, el propio proceso de evaluación: criterios, instrumentos, las decisiones metodológicas, los recursos utilizados, la respuesta a las necesidades específicas de apoyo educativo (Atención a la Diversidad)...
- ✚ **Viabilidad:** del grado de ejecución o del cumplimiento de la P.D.
- ✚ **Utilidad:** si es coherente y facilita al profesorado la práctica docente.

c) Cómo evaluar la programación didáctica:

La fórmula más adecuada para evaluarla es dentro de la reunión del Departamento Didáctico, aunque para hacer de la evaluación un proceso sistemático, conviene disponer de un instrumento que facilite y oriente la reflexión, como el planteado en la página siguiente. Es conveniente que el profesorado lo tenga antes de dicha reunión, para poder hacer reflexiones personales con antelación.

d) Cuándo evaluar la programación didáctica:

Aunque durante todo el curso el profesor puede obtener información sobre los criterios de evaluación de la P.D., será al final de éste cuando se sistematice dicha evaluación. De esta forma, se pueden incluir las posibles modificaciones previstas en la Memoria Final del Departamento de Educación Física.

Por tanto, aunque la programación debe ser una guía fundamental para el profesor, debe ser lo suficientemente flexible como para adaptarse a las demandas que vayan surgiendo. Es por ello que a lo largo del curso este “*plan inicial*” puede verse sometido a ciertos ajustes, en función de factores, como: nivel de los alumnos, grado de asimilación de los saberes básicos, condiciones climáticas...

MB = Muy bien; B = Bien; R = Regular; MM = Muy mal

INSTRUMENTO PARA EVALUAR LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.					
CRITERIO	Valoración				CAMBIO QUE SE PROPONE
	MB	B	R	MM	
CRITERIO DE ADECUACIÓN					
Al contexto					
A los alumnos					
CRITERIO DE VALIDEZ					
De las competencias clave					
De los objetivos					
De los saberes básicos y su temporalización					
De los criterios de evaluación, instrumentos y momentos de evaluación					
De las decisiones metodológicas					
De los recursos utilizados					
De la At. a la Diversidad					
CRITERIO DE VIABILIDAD					
Grado de ejecución					
Cumplimiento de la P.D.					
CRITERIO DE UTILIDAD					

Coherencia del profesorado para la aplicación de la P.D.					
Facilita la práctica docente					

6.3.4. Cuestionarios de evaluación

- Cuestionario de evaluación docente completado por el alumno (posible de utilizar al término de cada unidad didáctica/situación de aprendizaje):

PREGUNTA	1	2	3	4	5
El profesor comienza y termina sus clases con puntualidad.					
El profesor muestra buen conocimiento de la materia de EF.					
El profesor explica los contenidos con claridad.					
El profesor consigue atender la atención de los alumnos.					
El profesor relaciona la teoría con sus aplicaciones prácticas					
El profesor consigue que los alumnos se interesen por la materia.					
El control y organización de las clases me ha parecido adecuado.					
La forma de evaluar me ha parecido adecuada					
La nota que mi profesor se merece es					
Finalmente, ¿qué aconsejarías a tu profesor para mejorar sus clases?					

- Cuestionario de evaluación de la práctica docente completado por el profesor (realizado al finalizar cada trimestre):

Indicador	Pregunta	Respuesta
<i>Análisis y reflexión de los resultados escolares en la materia de_____</i>	1. Porcentaje de suspensos	
	2. Causas	•
	3. Propuestas de mejora	•

7. PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Estas actividades tienen por objeto, entre otros:

- Responder a las demandas del currículo, teniendo así la posibilidad de llevar a cabo contenidos inviables dentro del recinto escolar: actividades de escalada, senderismo, bicicleta, orientación,....
- Dar a conocer al alumnado actividades físico-deportivas diferentes, como es el caso de las actividades en el medio natural (Senderismo, Esquí, BTT...).

- c. Buscar un trabajo interdisciplinar con otras áreas como Ciencias Naturales, Geografía,... mediante la realización de actividades extracurriculares y complementarias conjuntas.
- d. Incrementar la práctica físico-deportiva de nuestro alumnado, con la realización de actividades durante los recreos, o la preparación de montajes y coreografías fuera del horario lectivo para realizar en diversas competiciones o en actuaciones benéficas,...
- e. Potenciar la convivencia entre el propio alumnado y entre el alumnado y su profesorado, mejorando con ello el clima de trabajo en clase.
- f. Etc.

Para participar en estas actividades, será necesario que el alumnado entregue una autorización por escrito de los padres/madres o tutores/as legales. Distinguiendo entre ambas:

- ✚ **Actividades complementarias:** se consideran actividades complementarias las organizadas **durante el horario escolar** por los centros, de acuerdo con su proyecto curricular y que tiene un **carácter diferenciado** de las propiamente lectivas, **por el momento, espacio o los recursos** que utiliza. Son aquellas que, por cuestiones de recursos, no pueden realizarse en el aula y se “trasladan” a otro lugar, a un aula “alternativa”. Son actividades que complementan el currículo – de ahí su nombre – y, por tanto, deben ser obligatorias y gratuitas.
- ✚ **Actividades extracurriculares:** son las encaminadas a potenciar la apertura del centro a su entorno y a procurar la formación integral del alumnado en aspectos referidos a la ampliación de su horizonte cultural, la preparación para su inserción en la sociedad y/o el uso del tiempo libre. Se realizan **fuera del horario escolar**, por lo que son **optativas** y no tienen por qué ser gratuitas.

Este departamento considera que este tipo de actividades tienen un gran valor, pues no solamente refuerzan, amplían o complementan la formación inculcada a nuestro alumnado en las diferentes clases y asignaturas, sino que también les aporta una formación humana, una formación como persona, que difícilmente puede tratarse o alcanzarse en el aula. Por tales motivos, intentaremos realizar el mayor número posible de las siguientes actividades:

COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDAD Nº 1: “SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE Y LA MOVILIDAD”

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO, DIVERSIFICACIÓN Y 1º BACH.

Objetivo principal: Desarrollar diferentes bloques de contenidos y fomentar hábitos saludables fuera y dentro del centro a través del uso de la bicicleta.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): Del 26 al 30 de Septiembre de 2023

Espacio donde se desarrolla: velódromo y entorno natural próximo al instituto

Recursos utilizados: herramientas, bicicletas y cascos

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 2: “LIGA DE FÚTBOL SALA EN LOS RECREOS ACTIVOS”

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: Desarrollar el contenido de juegos y deportes y fomentar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer trimestre.

Espacio donde se desarrolla: pistas polideportivas exteriores

Recursos utilizados: balones de Fútbol Sala

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 3: “SALIDA EN BTT POR EL COMPLEJO LAGUNAR Y ENTORNO NATURAL PRÓXIMO”

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y 1º BACH.

Objetivo principal: Incentivar el uso de la bicicleta como medio de desplazamiento activo, evitar la contaminación, favorecer el desarrollo sostenible y fomentar estilos de vida saludables.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer y tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: complejo lagunar y entorno natural próximo al instituto

Recursos utilizados: herramientas, bicicletas y cascos

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 4: “¿CONOCES EL PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS”

Nivel/es educativo/s: 2º-3º ESO

Objetivo principal: aprender y poner en práctica todos los pasos que requiere la aplicación correcta de la Reanimación Cardiopulmonar (RCP), el uso del DEA (desfibrilador externo automático) y aprender las medidas de primeros auxilios en diferentes estadios de la población: bebés, niños, ancianos....

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): segundo trimestre

Espacio donde se desarrolla: gimnasio

Recursos utilizados: muñecos de primeros auxilios y desfibriladores

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 5: “PARTIDO DE DATCHBALL PROFESORES-ALUMNOS”

Nivel/es educativo/s: ESO Y BACH.

Objetivo principal: mejorar la relación entre profesores y alumnos en situación de igual a igual y en un clima distendido y positivo, así como fomentar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable a través de deportes alternativos a los clásicos y tradicionales.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer trimestre.

Espacio donde se desarrolla: gimnasio

Recursos utilizados: balones de Datchball, conos y bancos suecos

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 6: "LIGA DE BALONCESTO EN LOS RECREOS ACTIVOS"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: Desarrollar el contenido de juegos y deportes y fomentar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer y segundo trimestre.

Espacio donde se desarrolla: pistas polideportivas exteriores

Recursos utilizados: balones de Baloncesto

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 7: "LIGA DE TENIS DE MESA EN LOS RECREOS ACTIVOS"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: Desarrollar el contenido de juegos y deportes y fomentar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer y segundo trimestre.

Espacio donde se desarrolla: gimnasio

Recursos utilizados: raquetas y pelotas de Tenis de Mesa

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 8: "CHARLA SOBRE MOTOCICLISMO Y EDUCACIÓN VIAL"

Nivel/es educativo/s: 3º ESO Y 4º ESO

Objetivo principal: conocer las características y requisitos de un deporte minoritario como el Motociclismo, los estereotipos existentes dentro del motociclismo y revisar las principales normas de educación vial a respetar cuando vas en motocicleta.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer trimestre.

Espacio donde se desarrolla: aula

Recursos utilizados: proyector u ordenador

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 9: "CAMPEONATO DE BÁDMINTON EN LOS RECREOS ACTIVOS"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: Desarrollar el contenido de juegos y deportes y fomentar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): segundo trimestre.

Espacio donde se desarrolla: gimnasio

Recursos utilizados: raquetas y volantes de Bádminton

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 10: "JORNADA DEPORTIVO-SOLIDARIA"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: fomentar en los alumnos la necesidad de ser solidarios con los más necesitados, relacionarse con el resto de sus compañeros en situación de igual a igual y fomentar el clima positivo dentro del centro.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): segundo o tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: pista de Atletismo y campo de fútbol

Recursos utilizados: balones, equipo de música, petos, dorsales...

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 11: "DÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA CALLE"

Nivel/es educativo/s: ESO Y BACH.

Objetivo principal: dar a conocer el valor y la importancia de la Educación Física a toda la sociedad y mostrar las diferentes posibilidades de práctica que ofrece nuestra materia.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): Finales de Abril

Espacio donde se desarrolla: instalaciones deportivas municipales

Recursos utilizados: pelotas, equipo de música, raquetas,...

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 12: "PROGRAMA CONEFETA TRANSICIÓN"

Nivel/es educativo/s: ESO Y BACH.

Objetivo principal: favorecer la futura integración y transición del alumnado de 6º de Primaria en su futuro centro desarrollando el MED (modelo de Educación Deportiva) y el modelo ApS (alumnos Aprendizaje-Servicio).

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): Tercer trimestre (Abril y Mayo)

Espacio donde se desarrolla: pistas polideportivas exteriores y gimnasio

Recursos utilizados: redes, camisetas, ringos...

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 13: "LIGA DE BALONMANO EN LOS RECREOS ACTIVOS"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: Desarrollar el contenido de juegos y deportes y fomentar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre.

Espacio donde se desarrolla: pistas polideportivas exteriores

Recursos utilizados: balones de Balonmano

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 14: "DÍA DEL DEPORTE A FAVOR DE LA IGUALDAD"

Nivel/es educativo/s: 1º BACH

Objetivo principal: inculcar en los alumnos la necesidad de llegar a una igualdad plena en el deporte desarrollando los bloques de contenidos de Expresión Corporal, Actividades en el Medio Natural y Juegos y Deportes.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre (Mayo)

Espacio donde se desarrolla: gimnasio y entorno natural próximo

Recursos utilizados: balones, equipo de música, bicicleta, casco...

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 15: "CAMPEONATO DE VOLEIBOL EN LOS RECREOS ACTIVOS"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: Desarrollar el contenido de juegos y deportes y fomentar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre.

Espacio donde se desarrolla: gimnasio o pistas polideportivas exteriores

Recursos utilizados: postes, redes, balones de Voleibol

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 16: "II GALA DEL DEPORTE IES ISABEL MARTÍNEZ BUENDÍA"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: reconocer el esfuerzo y desarrollo de la convivencia de nuestros alumnos/as en la práctica de su deporte, reconocer el mérito deportivo de nuestros alumnos en sus diferentes disciplinas y premiar a los alumnos ganadores de los diferentes torneos, ligas o eventos celebrados dentro de nuestra comunidad educativa.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre (Mayo).

Espacio donde se desarrolla: teatro municipal

Recursos utilizados: vestuario, equipo de música,...

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Música y Artes Escénicas.

ACTIVIDAD Nº 17: "MASTER CLASS DE BAILE MODERNO"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: desarrollar el bloque de contenidos de Ritmo y Expresión mediante coreografías divertidas y modernas dirigidas por una especialista del sector.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): segundo o tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: gimnasio o pista polideportiva exterior

Recursos utilizados: equipo de música, micrófono...

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 18: "EXHIBICIÓN DE JUDO"

Nivel/es educativo/s: ESO.

Objetivo principal: aprender y desarrollar las técnicas de un deporte de combate con un marcado carácter educativo, con el fin de adquirir o potenciar los valores que enfatiza este deporte.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer o segundo trimestre

Espacio donde se desarrolla: gimnasio

Recursos utilizados: colchonetas, chándal viejo, equipo de música, micrófono...

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 19: "NATACIÓN EN PISCINA CLIMATIZADA DE CAMPO DE CRIPTANA O SOCUÉLLAMOS"

Nivel/es educativo/s: ESO y BACHILLERATO

Objetivo principal: aprender o mejorar las técnicas o estilos básicos de Natación, de cara a dominar con más soltura el medio acuático.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): segundo trimestre

Espacio donde se desarrolla: piscina climatizada de Campo de Criptana o Socuéllamos

Recursos utilizados: autobús

Colaboración con otros departamentos: NO.

ACTIVIDAD Nº 20: "DUATLÓN CARRERA-CICLISMO"

Nivel/es educativo/s: ESO Y BACH.

Objetivo principal: dar a conocer y practicar esta modalidad combinada de 2 deportes individuales.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): segundo o tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: instalaciones deportivas municipales (velódromo y pista de atletismo)

Recursos utilizados: bicicleta, casco, equipo de música,...

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 21: "CARRERA DE ORIENTACIÓN POR EL CENTRO Y ALREDEDORES"

Nivel/es educativo/s: ESO Y BACH.

Objetivo principal: dar a conocer y practicar este deporte de una manera lúdica y enriquecedora.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: entorno natural próximo

Recursos utilizados: planos, brújulas, tarjeta de control,...

Colaboración con otros departamentos: NO

EXTRACURRICULARES

ACTIVIDAD Nº 22: "VISITA A LA CIUDAD DEL FÚTBOL DE LA SELECCIÓN ESPAÑOLA + ESQUÍ EN XANADÚ"

Nivel/es educativo/s: 1º-2º ESO

Objetivo principal: desarrollar el bloque de contenidos de Actividades en el medio Natural, conocer disciplinas deportivas diferentes a las tradicionales y estereotipadas, fomentar valores colectivos fuera del centro y conocer instalaciones de alto rendimiento.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer trimestre (Noviembre)

Espacio donde se desarrolla: Ciudad del Fútbol de Las Rozas y Centro Comercial Xanadú

Recursos utilizados: autobús

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 23: "VISITA A EMPRESA + ACTIVIDADES DEPORTIVAS (PÁDEL Y CROSSFIT)"

Nivel/es educativo/s: 3º-4º ESO

Objetivo principal: Conocer el funcionamiento y la estructura de una gran empresa, así como practicar otras disciplinas e instalaciones propicias para el desarrollo de la condición física.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): segundo trimestre

Espacio donde se desarrolla: empresa e instalaciones deportivas de Socuéllamos

Recursos utilizados: autobús

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Economía.

ACTIVIDAD Nº 24: “ESQUÍ EN ANDORRA”

Nivel/es educativo/s: 3º, 4º ESO y 1º Bach.

Objetivo principal: desarrollar el bloque de contenidos de Actividades en el medio Natural mediante la práctica del esquí, fomentando el cuidado y la conservación del entorno que requiere este deporte de invierno.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): del 18 al 22 de Diciembre

Espacio donde se desarrolla: Andorra

Recursos utilizados: autobús, material de esquí, monitores, hotel...

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Economía.

ACTIVIDAD Nº 25: “MASTER DE TENIS DE MADRID”

Nivel/es educativo/s: ESO Y BACH.

Objetivo principal: desarrollar el bloque de contenidos de Juegos y Deportes (Deportes de Raqueta) conociendo disciplinas deportivas diferentes a las tradicionales y estereotipadas, así como las características que rodean un evento deportivo de alto rendimiento.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre (Mayo)

Espacio donde se desarrolla: Caja Mágica (Madrid)

Recursos utilizados: autobús

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Economía.

ACTIVIDAD Nº 26: “MULTIAVENTURA EN RUIDERA, SAN PABLO DE LOS MONTES O ALCALÁ DEL JÚCAR”

Nivel/es educativo/s: ESO y BACH.

Objetivo principal: Desarrollar bloque de contenidos de Actividades en el medio Natural conociendo disciplinas deportivas diferentes a las tradicionales y estereotipadas, así como sus preparativos y normas básicas de seguridad.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: entorno natural

Recursos utilizados: autobús

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 27: "CARRERA DEL MAYO MANCHEGO"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y BACH.

Objetivo principal: colaborar con el patronato municipal de deportes y desarrollar en contenido de Atletismo fuera del horario escolar.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre (Junio).

Espacio donde se desarrolla: calles del municipio

Recursos utilizados: ninguno

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 28: "PASEOS EDUCATIVOS DE LA DIPUTACIÓN DE CIUDAD REAL"

Nivel/es educativo/s: ESO

Objetivo principal: conocer y visitar diferentes lugares de interés turístico de nuestra provincia.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer trimestre

Espacio donde se desarrolla: Lagunas de Ruidera, Parque Nacional de Cabañeros u otros lugares de interés turístico de Ciudad Real

Recursos utilizados: autobús y guía turístico

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Biología y Geología.

ACTIVIDAD Nº 29: "SALIDAS EN BTT POR LA TARDE RECORRIENDO EL ENTORNO NATURAL PRÓXIMO"

Nivel/es educativo/s: TODA LA ESO Y 1º BACH.

Objetivo principal: Incentivar el uso de la bicicleta como medio de desplazamiento activo para conocer rutas y caminos por el entorno natural próximo (Mota del Cuervo, El Toboso, Campo de Criptana...).

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer y tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: entorno natural próximo a Pedro Muñoz

Recursos utilizados: herramientas, bicicletas y cascos

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Matemáticas.

ACTIVIDAD Nº 30: "PARTIDO DE BALONMANO EN CUENCA, RUTA DE SENDERISMO Y/O VISITA AL MUSEO DE CIENCIAS NATURALES"

Nivel/es educativo/s: ESO y BACH.

Objetivo principal: Experimentar un partido de Balonmano de alto nivel, así como disfrutar del patrimonio natural y cultural de Cuenca.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): segundo o tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: Pabellón del "Balonmano Ciudad Encantada" de Cuenca, Museo de Ciencias Naturales y paraje natural próximo a Cuenca

Recursos utilizados: autobús, ropa deportiva...

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con los departamentos de Biología y Geología y Economía.

ACTIVIDAD Nº 31: "ACTIVIDADES SOBRE NIEVE EN NAVACERRADA"

Nivel/es educativo/s: 2º ESO.

Objetivo principal: desarrollar el bloque de contenidos de Actividades en el medio Natural mediante la práctica de deportes o actividades lúdicas en la nieve, fomentando el cuidado y la conservación del entorno que requieren.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): primer o segundo trimestre

Espacio donde se desarrolla: sierra de Madrid o similar

Recursos utilizados: autobús, ropa de abrigo, monitores,...

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 32: "WORLD PADEL TOUR DE JAEN"

Nivel/es educativo/s: ESO Y BACH.

Objetivo principal: desarrollar el bloque de contenidos de Juegos y Deportes (Deportes de Raqueta) conociendo disciplinas deportivas diferentes a las tradicionales y estereotipadas, así como las características que rodean un evento deportivo de alto rendimiento.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: Jaén

Recursos utilizados: autobús

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Economía.

ACTIVIDAD Nº 33: "VISITA AL CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO (CAR) DE MADRID Y ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL RETIRO O CASA DE CAMPO"

Nivel/es educativo/s: ESO Y BACH.

Objetivo principal: conocer las instalaciones y el estilo de vida de deportistas de alto nivel y disfrutar de actividades alternativas a las tradicionales en el entorno natural de la ciudad de Madrid.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: CAR y paraje natural de Madrid

Recursos utilizados: autobús

Colaboración con otros departamentos: NO

ACTIVIDAD Nº 34: "ACTIVIDADES MULTIAVENTURA O ACUÁTICAS EN ENTORNO NATURAL: ASTURIAS, CATALUÑA O COMUNIDAD VALENCIANA (solo si no tienen viaje de fin de curso)"

Nivel/es educativo/s: 1º de BACH.

Objetivo principal: Desarrollar Actividades en el medio Natural conociendo disciplinas deportivas diferentes a las tradicionales y estereotipadas y disfrutando de un viaje de fin de curso de la manera más activa posible.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: Asturias, Cataluña o Comunidad Valenciana

Recursos utilizados: autobús

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Economía.

ACTIVIDAD Nº 35: "CAMINO DE SANTIAGO (solo si no tienen viaje de fin de curso)"

Nivel/es educativo/s: 1º de BACH.

Objetivo principal: Experimentar y vivencia uno de los caminos de Santiago de una manera lúdica y divertida con los compañeros/as de clase.

Temporalización (fecha aproximada o trimestre de realización): tercer trimestre

Espacio donde se desarrolla: Galicia

Recursos utilizados: autobús, coche de apoyo, mochila...

Colaboración con otros departamentos: SI, se hace en colaboración con el departamento de Biología y Geología.

8. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES A REALIZAR ENTRE LA EVALUACIÓN ORDINARIA Y EXTRAORDINARIA

Solo en el caso de que haya Evaluación Extraordinaria, para la organización de las actividades que se desarrollarán entre la evaluación ordinaria y la extraordinaria, se han tenido en cuenta los siguientes aspectos:

- Se ha realizado una **adaptación de la temporalización de los contenidos a impartir en la materia** teniendo en cuenta el nuevo calendario de aplicación.
 - La mayoría de las actividades están basadas en el **uso de metodologías activas y participativas**.
 - Se **informará a los padres, madres o tutores legales y al alumnado** sobre los cambios metodológicos y organizativos que se derivan de la realización de estas actividades a través de la plataforma "EducamosCLM".
 - Se ha realizado una **diferenciación de actividades** para el alumnado con la materia pendientes y para el alumnado que haya aprobado la materia.
 - Algunas actividades planteadas **integran a todo el alumnado**, tanto al que ha suspendido como al que ha aprobado.
- a. Para aquellos alumnos/as que hayan obtenido una calificación inferior a 5, se llevarán a cabo **actividades de recuperación**, con la intención de que puedan adquirir y/o consolidar los contenidos trabajados durante el curso. Principalmente, se realizarán:
- Trabajos monográficos sobre alguno de los contenidos impartidos durante el curso.
 - Repaso de los exámenes prácticos: circuitos técnicos de los diferentes deportes, test de condición física...
- b. Para aquellos alumnos/as que hayan obtenido una calificación de 5 o más, se llevarán a cabo **actividades de profundización**, con la intención de que puedan profundizar en contenidos que no se han podido abarcar por la extensión de la programación.
- c. Tanto para aquellos alumnos/as que hayan obtenido una calificación inferior a 5, como los que han aprobado con una calificación de 5 o más), se llevarán a cabo **actividades de consolidación**, con la intención de que puedan consolidar conocimientos ya adquiridos, pero que no se han abarcado de manera extensa.

a) Las **actividades previstas a realizar con el ALUMNADO QUE NO TIENE APROBADA LA MATERIA** se muestran a continuación:

ACTIVIDAD nº 1: “REPASO DE CONTENIDOS ESENCIALES”
TEMPORALIZACIÓN: 1 hora
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> Recuperación de la materia a través del repaso teórico de contenidos esenciales.
CONTENIDOS: <ul style="list-style-type: none"> Contenidos relacionados con los estándares teóricos básicos de la programación.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
MATERIALES: Ordenador o móvil y aplicación Classroom.
FASES: <ol style="list-style-type: none"> REPASO: el profesor realizará una introducción y repaso de los contenidos teóricos a repasar. REALIZACIÓN DE UN RESUMEN DE LOS MISMOS: enviado y supervisado a través del aula virtual del grupo-clase. ELABORACIÓN DE TRABAJO MONOGRÁFICO SOBRE LOS ESTÁNDARES SUSPENSOS: enviado y supervisado a través del Classroom del grupo-clase.

ACTIVIDAD nº 2: “REPASA TU TÉCNICA Y TU CONDICIÓN FÍSICA”
TEMPORALIZACIÓN: 1 hora
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> Recuperación de la materia a través del repaso práctico de contenidos esenciales.
CONTENIDOS: <ul style="list-style-type: none"> Contenidos relacionados con los estándares teórico-prácticos básicos de la programación.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
MATERIALES: Balones o pelotas, conos, cinta métrica, cronómetro, esterilla y pica.
FASES: <ol style="list-style-type: none"> DEMOSTRACIÓN VISUAL: de las técnicas deportivas y pruebas físicas suspensas mediante vídeos de YouTube. ENSAYO DE LAS TÉCNICAS DEPORTIVAS SUSPENSAS EN CLASE: conducción, bote, tiro a puerta, entrada a canasta,... ENSAYO DE LAS PRUEBAS FÍSICAS SUSPENSAS EN CLASE: abdominales, salto horizontal, velocidad 50 m., flexión profunda de tronco... AUTOEVALUACIÓN DE LAS TÉCNICAS DEPORTIVAS Y PRUEBAS FÍSICAS EN CASA: a través de vídeos grabados en casa y enviados mediante el Classroom del grupo-clase. .

b) Las **actividades de profundización** (para aquellos alumnos/as que hayan obtenido una calificación de 5 o más) son las siguientes:

ACTIVIDAD 1: “DESPLÁZATE CON TU BICI O TUS PIERNAS”
TEMPORALIZACIÓN: primera semana de Junio
OBJETIVOS: a. Profundizar en el bloque de contenidos de Actividades en el Medio Natural. b. Fomentar estilos de vida saludables. c. Incentivar el uso de la bici y del propio cuerpo como medio de transporte activo al instituto. d. Promover el cuidado y la conservación del patrimonio natural. e. Conocer los preparativos y las normas básicas de seguridad para realizar una salida de senderismo o en bici por el medio natural. f. Aprender acciones de mecánica básica de la bicicleta: arreglo de “pinchazos”.
CONTENIDOS: 1. Preparativos de una ruta de senderismo. 2. Partes de la bicicleta de montaña. 3. Mecánica básica de la bicicleta de montaña 4. Seguridad vial en bicicleta 5. Ruta en bicicleta
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
MATERIALES: mochila, bicicleta de montaña, candado y casco.
FASES: i. Se informará con bastante antelación los días que tienen que traer la bicicleta al instituto. i. <u>Día 1:</u> Partes de la bicicleta. Repaso de ajuste sillín y manillar. Desengrasado y engrasado de cadena. Arreglo de “pinchazos”. Circuito de habilidad por el instituto. i. <u>Día 2:</u> Salida en bicicleta por el complejo lagunar o ruta de senderismo (quien no tenga bicicleta).

c) Las **actividades de consolidación** (tanto para aquellos alumnos/as que hayan obtenido una calificación inferior a 5, como los que han aprobado con una calificación de 5 o más) son las siguientes:

ACTIVIDAD 1: “LA PAREJA MÁS ORIENTADA DE LA CLASE”
TEMPORALIZACIÓN: segunda semana de Junio
OBJETIVOS: a. Profundizar en el bloque de contenidos de Actividades en el Medio Natural. b. Fomentar valores colectivos en pareja o equipo. c. Fomentar estilos de vida saludables. d. Incentivar el uso del plano para orientarnos en el medio natural y urbano. e. Promover el cuidado y la conservación del patrimonio natural. f. Conocer los preparativos y las normas básicas de seguridad para realizar una actividad en el medio natural. g. Relacionarse con el resto de sus compañeros en situación de igual a igual en un clima distendido y positivo.
CONTENIDOS: 1. El plano: detalles, balizas, escala... 2. Juego de pistas. 3. Gymkana de Orientación
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
MATERIALES: plano, tarjeta de control y bolígrafo.
FASES: i. Se formarán parejas mixtas homogéneas (dependiendo del número de chicos y chicas en la clase). i. Gymkana de Orientación. Cada pareja tiene que completar un recorrido de 10 balizas. En cada una de ellas tiene que superar una pequeña prueba.

ACTIVIDAD 2: “EL EQUIPO MÁS COMPLETO DE LA CLASE”
TEMPORALIZACIÓN: tercera semana de Junio (2 clases)
OBJETIVOS: <ol style="list-style-type: none"> Profundizar en el bloque de contenidos de Juegos y Deportes. Desarrollar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable. Fomentar hábitos saludables fuera y dentro del centro. Relacionarse con el resto de sus compañeros en situación de igual a igual en un clima distendido y positivo. Conocer otras disciplinas e instalaciones propicias para el desarrollo de juegos y deportes.
CONTENIDOS: <ol style="list-style-type: none"> Atletismo: pruebas en pista (saltos, lanzamientos, carreras y relevos) Deporte de Raqueta: Palas y/o Bádminon.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
MATERIALES: pesos de Atletismo, bates y pelotas de Béisbol, palas, raquetas y volantes de Bádminon.
FASES: <ol style="list-style-type: none"> Se formarán equipos homogéneos (en cuanto a sexos y nivel de habilidad) para competir en diferentes deportes practicados a lo largo del curso. <u>Día 1:</u> Pruebas en pista de Atletismo. Uno de cada equipo participará en una prueba de Atletismo (salto de longitud, lanzamiento de peso, carrera de velocidad, carrera de fondo o medio fondo). Al final, todos los equipos competirán en una carrera de relevos. <u>Día 2:</u> Todos los alumnos de la clase juegan partidos de Palas y/o Bádminon de 4 min. Se apuntan en la pizarra los partidos que van ganando. Al final se suman las victorias de cada uno de los componentes del equipo.

c) Las **actividades de consolidación** (tanto para aquellos alumnos/as que hayan obtenido una calificación inferior a 5, como los que han aprobado con una calificación de 5 o más) **propuestas para 1º de Bachillerato** son las siguientes:

ACTIVIDAD 1: “RUTA Y MULTIAVENTURA EN RUIDERA”
TEMPORALIZACIÓN: segunda semana de Junio
OBJETIVOS: <ol style="list-style-type: none"> Ofrecer a los alumnos una actividad educativa y recreativa que les permita conocer qué es un espacio natural protegido, más concretamente la figura del Parque Natural de las Lagunas de Ruidera y entender la importancia de conservar los elementos que la componen, así como las relaciones entre los mismos. Dar a conocer la geología, fauna y flora existente en esta zona de la provincia y descubrir los ecosistemas que la componen. Conocer el papel que juega el ser humano en la interacción con el medio natural, tanto positiva como negativa, y las cuestiones y problemas que amenazan la conservación de la naturaleza. Promover un mayor grado de autonomía personal dentro del medio natural Potenciar hábitos de vida saludable y de respeto hacia los demás y el medio que nos rodea Conocer los preparativos y las normas básicas de seguridad para realizar una actividad en el medio natural. Relacionarse con el resto de sus compañeros en situación de igual a igual en un clima distendido y positivo.
CONTENIDOS: <ol style="list-style-type: none"> Geología, fauna y flora de la zona. Centro de interpretación: animales y vegetales característicos del Parque. Ruta de senderismo: preparación y normas de seguridad. Actividades acuáticas multiaventura: piragua y paddle-surf.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
MATERIALES: mochila, comida, bebida, crema solar, calzado deportivo, ropa deportiva, chancas o zapatillas de agua, bañador y toalla

<p>FASES:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. Repartir autorizaciones entre los alumnos/as i. Recoger autorizaciones y dinero (La visita al centro de interpretación y la ruta con guía está subvencionada. Los alumnos pagarán las actividades multiaventura acuáticas y el autobús. i. Contratar autobús. ✓. Visita al Centro de Interpretación para conocer las especies vegetales y animales del Parque. ✓. Ruta de senderismo (aproximadamente de 6 km) por la laguna del Rey y la “Colgada” i. Comida en la laguna del Rey. i. Actividades acuáticas: piragua y paddle-surf.
--

<p>ACTIVIDAD 2: “ORIENTATE CON PLANO Y BRÚJULA”</p>
<p>TEMPORALIZACIÓN: 2ª semana de Junio</p>
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Profundizar en el bloque de contenidos de Actividades en el Medio Natural. b. Fomentar valores colectivos en pareja o equipo. c. Fomentar estilos de vida saludables. d. Incentivar el uso del plano y la brújula para orientarnos en el medio natural y urbano. e. Promover el cuidado y la conservación del patrimonio natural. f. Conocer los preparativos y las normas básicas de seguridad para realizar una actividad en el medio natural. g. Relacionarse con el resto de sus compañeros en situación de igual a igual en un clima distendido y positivo.
<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. El plano: detalles, balizas, escala... 2. La brújula: flecha de dirección, aguja magnética, flecha norte... 3. Carrera de Orientación.
<p style="text-align: center;">DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</p>
<p>MATERIALES: plano, brújula, tarjeta de control y bolígrafo.</p>
<p>FASES:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. Se formarán parejas mixtas homogéneas (dependiendo del número de chicos y chicas en la clase). i. <u>Día 1:</u> Carrera de Orientación. Cada pareja tiene que completar un recorrido de 10 balizas en el menor tiempo posible. En cada baliza tiene que calcular el rumbo, la escala y anotar la clave correspondiente.

<p>ACTIVIDAD 3: “LA PAREJA MÁS RAQUETERA”</p>
<p>TEMPORALIZACIÓN: tercera semana de Junio</p>
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Profundizar en el dominio de dos deportes de raqueta: Bádminton y Pickleball. b. Desarrollar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable. c. Fomentar hábitos saludables fuera y dentro del centro. d. Relacionarse con el resto de sus compañeros en situación de igual a igual en un clima distendido y positivo. e. Desarrollar estrategias de cooperación-oposición.
<p>CONTENIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Modalidad de dobles de Bádminton: táctica de dobles. 2. Pickleball 2x2. 3. Cuadro de competición de deportes de raqueta.
<p style="text-align: center;">DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</p>
<p>MATERIALES: Raquetas y volantes de Bádminton y raquetas y pelotas de Pickleball.</p>
<p>FASES:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. Se formarán parejas mixtas homogéneas (dependiendo del número de chicos y chicas en la clase). i. <u>Día 1:</u> todas las parejas de la clase juegan partidos de Bádminton de 5 min. Se apuntan en la pizarra los partidos que van ganando. La pareja que más partidos gane es la campeona.

i. Día 2: todas las parejas de la clase juegan partidos de Pickleball de 5 min. Se apuntan en la pizarra los partidos que van ganando. La pareja que más partidos gane es la campeona.

9. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA

- **Blázquez, D.** (2016). Métodos de enseñanza en Educación Física. Barcelona: INDE.
- **Del Valle, S.** (2002). Cómo programar en Educación Física paso a paso. Barcelona: INDE.
- **Lleixà, T. & Sebastiani, E.** (2010). Didáctica de la Educación Física. Barcelona: Graó.
- **Lleixà, T. & Sebastiani, E.** (2016). Competencias clave y Educación Física. Barcelona: INDE.
- **Del Valle, S. & Rodríguez, M.** (2017). Programar por competencias es fácil. Madrid: EP Editores.
- **Ramírez, A.** (2012). La programación didáctica basada en competencias básicas. Madrid: Editorial Cep
- **Viciàna, J.** (2002). Planificar en Educación Física. Barcelona: INDE.
- **Lleixà, T.; Granda J.; y Carrasco, L.** (2019). Didáctica de la Educación Física en educación secundaria obligatoria. Síntesis: Madrid.
- **Jiménez, M. L.** (2019). Programación integrada para secundaria. Barcelona: Inde.
- **Blázquez, D y Sebastiani, E.M.** (2009). Enseñar por competencias en Educación Física. Barcelona: INDE
- **Contreras Jordán. O. R y Cuevas Campos, R.** (2011). Las competencias básicas desde la Educación física. Barcelona: INDE.
- **Zabala, A.** (2008). Enfoque globalizador y pensamiento complejo (5a Edición). Graó, Barcelona.
- **Medina López, J.** (2001). Enfoque globalizador y Educación física. Revista Digital, Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com>
- **Del Villar, F.** (2001). La función docente en la Educación Física. En Vázquez, B y otros (2001). Bases educativas de la actividad física y el deporte. Síntesis. Madrid.
- **Viciàna, J.** (2000). Principales centros de atención del profesorado de educación física en los primeros años de profesión docente. Revista de Motricidad, 6, 107-122.
- **Hernández, J. L.; Velázquez, R.** (2004). La evaluación en Educación física. Graó, Barcelona.
- **Rodríguez Neira, T.** (2000). La evaluación en el aula. Nobel, Oviedo.
- **Ureña, F.** (2010). Materiales curriculares para secundaria. Inde, Barcelona.
- **Escamilla, A.** (2009). Las competencias básicas: claves y propuestas para su desarrollo en los centros (2a edición). Graó, Barcelona.
- **Zabala, A y Arnau, L.** (2007). 11 ideas claves: como aprender y enseñar competencias. Graó, Barcelona.
- **Blázquez, D y Sebastiani, E.M.** (2009). Enseñar por competencias en Educación Física. Inde, Barcelona.
- **Blázquez, D.** (2010). La evaluación en Educación física. En González Arévalo, C.; Lleixa, T. Didáctica de la Educación física. Graó Barcelona.
- **López-Rodríguez, A.** La evaluación de la enseñanza y los aprendizajes en la Educación física.
- **López Pastor, V.M.; Pérez Pueyo, A.** (2017). Evaluación formativa y compartida en educación. Universidad de León, Servicio de publicaciones
- **Blázquez, D.** (2017). Cómo evaluar bien en Educación Física. El enfoque de la evaluación formativa. Inde, Barcelona

Webgrafía

- Recurso: <http://www.ugr.es/~fiirios/pce/media/7> Modelos Globalizadores [Técnicas Interdisciplinares.pdf](#)
- Artículo de apoyo: http://www.efdeportes.com/efd1_09/capacidades-del_alumnado-de-la-eso-para-una-educacion-fisica-integral.htm
- <https://secardiologia.es/comunicacion/notas-de-prensa/notas-de-prensa-sec/1974-sedentarismo-y-obesidad-dos-tendencias-en-adolescentes-potencian-riesgo-cardiovascular>

1		Unidad de Programación: UP1 Evaluación Inicial, calentamiento, relajación y retos cooperativos	1ª Evaluación	
Saberes básicos:				
1.EFI.B1.SB3	Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.			
1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.			
1.EFI.B3.SB7	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.			
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR	
1.EFI.CE2	Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos	20		
1.EFI.CE2.CR3	Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos	20		MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR	
1.EFI.CE4	Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten	10		
1.EFI.CE4.CR1	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	33,33		MEDIA PONDERADA

2	Unidad de Programación: UP2 CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (métodos, core, plan de entrenamiento y test de CF)	1ª Evaluación	
	Saberes básicos:		
	1.EFI.B1.SB1	Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.	
	1.EFI.B2.SB1	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.	
	1.EFI.B2.SB4	Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.	
	1.EFI.B3.SB5	Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE1	Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física	40	
	1.EFI.CE1.CR1	33,33	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR2	16,67	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR3	16,67	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR4	16,67	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos	20	
	1.EFI.CE2.CR1	40	MEDIA PONDERADA

3		Unidad de Programación: UP3 DEPORTES DE RAQUETA: PICKLEBALL II	2ª Evaluación		
Saberes básicos:					
1.EFI.B2.SB1	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.				
1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.				
1.EFI.B3.SB6	Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.				
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación			%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos	20			
1.EFI.CE2.CR2	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	40	MEDIA PONDERADA		
1.EFI.CE2.CR3	Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos	20	MEDIA PONDERADA		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación			%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia	20			
1.EFI.CE3.CR1	Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas	25	MEDIA PONDERADA		

4		Unidad de Programación: UP4 COMBA Y DOBLE COMBA	2ª Evaluación	
		Saberes básicos:		
	1.EFI.B3.SB4	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención, para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.		
	1.EFI.B3.SB7	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.		
	1.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico- expresiva.		
	1.EFI.B6.SB6	Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos		20	
	1.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar	40	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia		20	
	1.EFI.CE3.CR2	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	50	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE4	Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten		10	
	1.EFI.CE4.CR2	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	66,67	MEDIA PONDERADA

5		Unidad de Programación: UP5 DEPORTES ALTERNATIVOS: FÚTBOL GAÉLICO, NETBALL Y KINBALL	2ª Evaluación	
		Saberes básicos:		
	1.EFI.B2.SB1	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.		
	1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.		
	1.EFI.B3.SB6	Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.		
	1.EFI.B4.SB4	Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos		20	
	1.EFI.CE2.CR2	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	40	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia		20	
	1.EFI.CE3.CR3	Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas	25	MEDIA PONDERADA

6		Unidad de Programación: UP6 SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA	2ª Evaluación	
		Saberes básicos:		
1.EFI.B1.SB1	Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.			
1.EFI.B1.SB2	Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.			
1.EFI.B1.SB3	Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.			
1.EFI.B2.SB5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.			
1.EFI.B2.SB6	Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).			
1.EFI.B2.SB7	Protocolos ante alertas escolares.			
1.EFI.B6.SB7	Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.			
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR	
1.EFI.CE1	Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física	40		
1.EFI.CE1.CR3	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	16,67	MEDIA PONDERADA	

7	Unidad de Programación: UP7 EXPRESIÓN CORPORAL: CARDIOCOMBAT Y FITNESS		Ordinaria	
Saberes básicos:				
1.EFI.B2.SB4	Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.			
1.EFI.B3.SB7	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.			
1.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.			
1.EFI.B4.SB3	Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficionados y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares).			
1.EFI.B4.SB5	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenóforas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas).			
1.EFI.B5.SB2	Técnicas específicas de expresión corporal.			
1.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico- expresiva.			
1.EFI.B6.SB6	Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.			
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos		20	
1.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar		40	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE4	Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten		10	
1.EFI.CE4.CR1	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		33,33	MEDIA PONDERADA
1.EFI.CE4.CR2	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 representárlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad		66,67	MEDIA PONDERADA

8	Unidad de Programación: UP8 ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: ORIENTACIÓN, BTT Y ESCALADA	Ordinaria
Saberes básicos:		
1.EFI.B1.SB2	Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.	
1.EFI.B6.SB1	Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.	
1.EFI.B6.SB2	Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.	
1.EFI.B6.SB3	Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike.	
1.EFI.B6.SB4	Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).	
1.EFI.B6.SB6	Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.	
1.EFI.B6.SB8	Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.	
1.EFI.B6.SB9	Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE1	Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física	40
1.EFI.CE1.CR5	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	16,67
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE5	Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad	10
1.EFI.CE5.CR1	Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen	50
1.EFI.CE5.CR2	Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prevenir 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	50

9	Unidad de Programación: UP9 SALIDAS PROFESIONALES Y CAMPEONATOS DEPORTIVOS	Ordinaria
	<p>Saberes básicos:</p> <p>1.EFI.B1.SB1 Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.</p> <p>1.EFI.B1.SB2 Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.</p> <p>1.EFI.B2.SB2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. ¿ Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.</p> <p>1.EFI.B2.SB4 Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.</p> <p>1.EFI.B3.SB2 Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.</p> <p>1.EFI.B3.SB3 Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.</p> <p>1.EFI.B4.SB1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.</p> <p>1.EFI.B4.SB4 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</p> <p>1.EFI.B5.SB6 Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.</p>	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia	20
1.EFI.CE3.CR1	Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas	25 MEDIA PONDERADA

10	Unidad de Programación: UP10 DEPORTES DE CANCHA DIVIDIDA: VOLEIBOL Y RINGO	Ordinaria
Saberes básicos:		
1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.	
1.EFI.B3.SB6	Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.	
1.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.	
1.EFI.B4.SB4	Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.	
1.EFI.B5.SB4	Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.	
1.EFI.B5.SB5	Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos	20
1.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar	40
1.EFI.CE2.CR2	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	40
1.EFI.CE2.CR3	Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos	20
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia	20
1.EFI.CE3.CR1	Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas	25

11	Unidad de Programación: UP11 JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES Y AUTOCTONOS	Ordinaria	
Saberes básicos:			
1.EFI.B5.SB1	Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.		
1.EFI.B5.SB4	Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.		
1.EFI.B5.SB5	Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE4	Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten	10	
1.EFI.CE4.CR1	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	33,33	MEDIA PONDERADA



Castilla-La Mancha

Curso: 1º de Bachillerato - Humanidades y Ciencias Sociales
(LOMLOE) - 2024/2025

Consejería de Educación, Cultura y Deportes 13004781 - IES
Isabel Martínez Buendía Pedro Muñoz ()

[https://crfpcastilla.sharepoint.com/sites/EPT13004781E01-CCP/Documentos compartidos/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2FEPT13004781E01-CCP%2FDocumentos compartidos%2FFCCP%2FPROGRAMACIONES DIDÁCTICAS%2FPROGRAMACIONES 24-25%2FEDUCACIÓN FÍSICA%2FPROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF BACHILLER 24-25%2Fpdf&parent=%2Fsites%2FEPT13004781E01-CCP%2FDocumentos compartidos%2FFCCP%2FPROGRAMACIONES DIDÁCTICAS%2FPROGRAMACIONES 24-25%2FEDUCACIÓN FÍSICA](https://crfpcastilla.sharepoint.com/sites/EPT13004781E01-CCP/Documentos%20compartidos/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2FEPT13004781E01-CCP%2FDocumentos%20compartidos%2FFCCP%2FPROGRAMACIONES%20DIDACTICAS%2FPROGRAMACIONES%2024-25%2FEDUCACION%20FISICA%2FPROGRAMACION%20DIDACTICA%20EF%20BACHILLER%2024-25%2Fpdf&parent=%2Fsites%2FEPT13004781E01-CCP%2FDocumentos%20compartidos%2FFCCP%2FPROGRAMACIONES%20DIDACTICAS%2FPROGRAMACIONES%2024-25%2FEDUCACION%20FISICA)

1		Unidad de Programación: UP1 Evaluación Inicial, calentamiento, relajación y retos cooperativos	1ª Evaluación	
		Saberes básicos:		
	1.EFI.B1.SB3	Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.		
	1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.		
	1.EFI.B3.SB7	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE1	Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física		40	
	1.EFI.CE1.CR2	Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales	20	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos		20	
	1.EFI.CE2.CR3	Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos	33,33	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE4	Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten		10	
	1.EFI.CE4.CR1	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	50	MEDIA PONDERADA

2	Unidad de Programación: UP2 CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (métodos, core, plan de entrenamiento y test de CF)	1ª Evaluación		
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B1.SB1	Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.		
	1.EFI.B2.SB1	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.		
	1.EFI.B2.SB4	Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.		
	1.EFI.B3.SB5	Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR		
1.EFI.CE1	Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física	40		
	1.EFI.CE1.CR1	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	20	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR2	Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales	20	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR3	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	20	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR4	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	20	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR5	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	20	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR		
1.EFI.CE2	Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos	20		
	1.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar	33,33	MEDIA PONDERADA

3	Unidad de Programación: UP 3 DEPORTES DE RAQUETA: PICKLEBALL II	2ª Evaluación
Saberes básicos:		
1.EFI.B2.SB1	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.	
1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.	
1.EFI.B3.SB6	Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos	20
1.EFI.CE2.CR2	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	33,33 MEDIA PONDERADA
1.EFI.CE2.CR3	Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos	33,33 MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia	20
1.EFI.CE3.CR1	Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas	33,33 MEDIA PONDERADA
1.EFI.CE3.CR3	Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas	33,33 MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE4	Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten	10
1.EFI.CE4.CR1	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	50 MEDIA PONDERADA

4	Unidad de Programación: UP4 COMBA Y DOBLE COMBA	2ª Evaluación	
	Saberes básicos:		
	1.EFI.B3.SB4	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención, para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.	
	1.EFI.B3.SB7	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.	
	1.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico- expresiva.	
	1.EFI.B6.SB6	Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%
1.EFI.CE1	Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física		40
	1.EFI.CE1.CR5	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	20
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%
1.EFI.CE2	Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos		20
	1.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar	33,33
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%
1.EFI.CE3	Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia		20
	1.EFI.CE3.CR2	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	33,33
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%
1.EFI.CE4	Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten		10
	1.EFI.CE4.CR2	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	50

5		Unidad de Programación: UP5 DEPORTES ALTERNATIVOS: FÚTBOL GAÉLICO, NETBALL Y KINBALL	2ª Evaluación	
		Saberes básicos:		
	1.EFI.B2.SB1	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.		
	1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.		
	1.EFI.B3.SB6	Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.		
	1.EFI.B4.SB4	Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos		20	
	1.EFI.CE2.CR2	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	33,33	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia		20	
	1.EFI.CE3.CR3	Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas	33,33	MEDIA PONDERADA

6		Unidad de Programación: UP6 SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA:	2ª Evaluación	
		Saberes básicos:		
1.EFI.B1.SB1	Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.			
1.EFI.B1.SB2	Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.			
1.EFI.B1.SB3	Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.			
1.EFI.B2.SB5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.			
1.EFI.B2.SB6	Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).			
1.EFI.B2.SB7	Protocolos ante alertas escolares.			
1.EFI.B6.SB7	Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.			
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR	
1.EFI.CE1	Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física	40		
1.EFI.CE1.CR2	Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales	20	MEDIA PONDERADA	
1.EFI.CE1.CR3	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	20	MEDIA PONDERADA	
1.EFI.CE1.CR4	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	20	MEDIA PONDERADA	

7	Unidad de Programación: UP7 EXPRESIÓN CORPORAL: CARDIOCOMBAT Y FITNESS	Ordinaria
Saberes básicos:		
1.EFI.B2.SB4	Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.	
1.EFI.B3.SB7	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.	
1.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.	
1.EFI.B4.SB3	Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares).	
1.EFI.B4.SB5	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas).	
1.EFI.B5.SB2	Técnicas específicas de expresión corporal.	
1.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico- expresiva.	
1.EFI.B6.SB6	Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos	20
1.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar	33,33
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia	20
1.EFI.CE3.CR2	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	33,33
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE4	Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten	10
1.EFI.CE4.CR1	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	50
1.EFI.CE4.CR2	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	50

8	Unidad de Programación: UP8 ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: ORIENTACIÓN, BTT Y ESCALADA	Ordinaria
Saberes básicos:		
1.EFI.B1.SB2	Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.	
1.EFI.B6.SB1	Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.	
1.EFI.B6.SB2	Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.	
1.EFI.B6.SB3	Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike.	
1.EFI.B6.SB4	Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).	
1.EFI.B6.SB6	Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.	
1.EFI.B6.SB8	Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.	
1.EFI.B6.SB9	Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE1	Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física	40
1.EFI.CE1.CR5	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	20 MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE5	Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad	10
1.EFI.CE5.CR1	Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen	50 MEDIA PONDERADA
1.EFI.CE5.CR2	Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prevenir 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	50 MEDIA PONDERADA

9	Unidad de Programación: UP9 SALIDAS PROFESIONALES Y CAMPEONATOS DEPORTIVOS	Ordinaria
Saberes básicos:		
1.EFI.B1.SB1	Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.	
1.EFI.B1.SB2	Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.	
1.EFI.B2.SB2	Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. ¿ Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.	
1.EFI.B2.SB4	Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.	
1.EFI.B3.SB2	Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.	
1.EFI.B3.SB3	Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.	
1.EFI.B4.SB1	Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.	
1.EFI.B4.SB4	Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.	
1.EFI.B5.SB6	Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia	20
1.EFI.CE3.CR1	Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas	33,33 MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE4	Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten	10
1.EFI.CE4.CR1	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	50 MEDIA PONDERADA

10	Unidad de Programación: UP10 DEPORTES DE CANCHA DIVIDIDA: VOLEIBOL Y RINGO	Ordinaria	
Saberes básicos:			
1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.		
1.EFI.B3.SB6	Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.		
1.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.		
1.EFI.B4.SB4	Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.		
1.EFI.B5.SB4	Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.		
1.EFI.B5.SB5	Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR	
1.EFI.CE2	Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos	20	
1.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar	33,33	MEDIA PONDERADA
1.EFI.CE2.CR2	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	33,33	MEDIA PONDERADA
1.EFI.CE2.CR3	Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos	33,33	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR	
1.EFI.CE3	Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia	20	
1.EFI.CE3.CR1	Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas	33,33	MEDIA PONDERADA
1.EFI.CE3.CR3	Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas	33,33	MEDIA PONDERADA

11	Unidad de Programación: UP11 JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES Y AUTOCTONOS	Ordinaria
Saberes básicos:		
1.EFI.B5.SB1	Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.	
1.EFI.B5.SB4	Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.	
1.EFI.B5.SB5	Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE4	Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten	10
1.EFI.CE4.CR1	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	50
		MEDIA PONDERADA



Castilla-La Mancha

Curso: 1º de Bachillerato - Ciencias y Tecnología
(LOMLOE) - 2024/2025

Consejería de Educación, Cultura y Deportes 13004781 - IES
Isabel Martínez Buendía Pedro Muñoz ()

[https://crfpcastilla.sharepoint.com/sites/EPT13004781E01-CCP/Documentos compartidos/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2FEPT13004781E01-CCP%2FDocumentos compartidos%2FCCP%2FPROGRAMACIONES DIDÁCTICAS%2FPROGRAMACIONES 24-25%2FEDUCACIÓN FÍSICA%2FPROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF BACHILLER 24-25%2Fpdf&parent=%2Fsites%2FEPT13004781E01-CCP%2FDocumentos compartidos%2FCCP%2FPROGRAMACIONES DIDÁCTICAS%2FPROGRAMACIONES 24-25%2FEDUCACIÓN FÍSICA](https://crfpcastilla.sharepoint.com/sites/EPT13004781E01-CCP/Documentos%20compartidos/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2FEPT13004781E01-CCP%2FDocumentos%20compartidos%2FCCP%2FPROGRAMACIONES%20DIDACTICAS%2FPROGRAMACIONES%2024-25%2FEDUCACION%20FISICA%2FPROGRAMACION%20DIDACTICA%20EF%20BACHILLER%2024-25%2Fpdf&parent=%2Fsites%2FEPT13004781E01-CCP%2FDocumentos%20compartidos%2FCCP%2FPROGRAMACIONES%20DIDACTICAS%2FPROGRAMACIONES%2024-25%2FEDUCACION%20FISICA)