



DEPARTAMENTO DE **EDUCACIÓN FÍSICA.**
PROGRAMACIÓN GENERAL ANUAL 2024-25 .

CURSO 1º BACHILLERATO.
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA.

IES LA SERNA.



ÍNDICE¹.**PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN**

1.1. COMPONENTES

1.2. MATERIAS QUE SE IMPARTEN

1.3. ACUERDOS COMUNES PARA EL DEPARTAMENTO: METODOLÓGICOS, REFERIDOS A LA EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO, CONTENIDOS TRANSVERSALES, ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES, ETC.

1.4. CONTEXTUALIZACIÓN: VINCULACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DE CADA MATERIA CON LOS OBJETIVOS, PROYECTOS DEL CENTRO Y CON ALGÚN OBJETIVO DE LA PGA.

2. PROGRAMACIONES DE LAS MATERIAS O ÁMBITOS

2.1. PROGRAMACIONES DE CADA MATERIA

2.1.1. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

2.1.2. METODOLOGÍA

2.1.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

2.1.4. CÁLCULO DE LA NOTA DE EVALUACIÓN FINAL

2.1.5. PROCEDIMIENTOS EXTRAORDINARIOS DE EVALUACIÓN PARA ALUMNOS QUE SUPEREN EL MÁXIMO DE FALTAS DE ASISTENCIA FIJADO EN EL PLAN DE CONVIVENCIA

2.1.6. CRITERIOS PARA LA ATRIBUCIÓN DE LAS MENCIONES HONORÍFICAS

2.1.7. CRITERIOS PARA LA PÉRDIDA DEL DERECHO A EVALUACIÓN CONTINUA

2.1.8. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES

2.1.9. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

2.1.9.1 EVALUACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES. MEDIDAS PERSONALIZADAS DE APOYO Y REFUERZO

2.1.9.2. MEDIDAS PARA ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS.

2.1.10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS. ¿QUÉ HACE EL ALUMNO QUE NO ASISTE?

2.1.11. TRATAMIENTO DE LOS CONTENIDOS TRANSVERSALES

2.1.12. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

**2.1.13. MECANISMOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN
DE LAS PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS EN RELACIÓN CON LOS
RESULTADOS ACADÉMICOS Y PROCESOS DE MEJORA**

1. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN

1.1. COMPONENTES

El departamento de Educación Física el presente curso escolar está compuesto por 5 docentes altamente comprometidos con la materia: **Javier Gutiérrez García, Emilio Extremera Pardo, Rubén García Cartas, Sergio Villa-Real López y Adrián Sánchez Castanedo.**

1.2. MATERIAS QUE SE IMPARTEN

Se imparten la materia de Educación Física para los cursos de 1º, 2º, 3º y 4º ESO y para 1º BACH, y la materia de Deporte para el curso de 4º ESO. En la siguiente tabla podemos observar los grupos con los que trabaja cada profesor.

- EMILIO EXTREMERA PARDO
 - Horario de Atención familias: Martes de 11:35 a 12:30 h.
 - Cursos que imparte: 1ºA, 1ºB, 1ºC, 1ºD, 1ºE, 1ºF
- RUBÉN GARCÍA CARTAS
 - Horario de Atención familias: Lunes de 12:30 a 13:25 h.
 - Cursos que imparte: 2ºA, 2ºD, 2ºE, 4ºC, 4ºD, 4ºE, 4ºC-E-Deporte
- JAVIER GUTIÉRREZ GARCÍA
 - Horario de Atención familias: Lunes de 12:30 a 13:25 h.
 - Cursos que imparte: 1º BACH A, B, C Y D, 4ºF Y 4ºD-F-DIVER-Deporte
- ADRIÁN SÁNCHEZ CASTANEDO
 - Horario de Atención familias: Martes de 11:35 a 12:30 h.
 - Cursos que imparte: 2ºB, 2ºC, 2ºF, 2ºG, 3ºA / DIVER, 3ºB
- SERGIO VILLA-REAL LÓPEZ
 - Horario de Atención familias: Jueves de 11:35 a 12:30 h.
 - Cursos que imparte: 3ºC, 3ºD, 3ºE, 3ºF, 4ºA / DIVER , 4ºA-B-Deporte

Los **espacios** principales donde se realizarán la mayoría de las sesiones son los 2 gimnasios cubiertos y las 4 pistas polideportivas exteriores. Contamos además con material específico para desarrollar los contenidos de nuestra materia.

1.3. ACUERDOS COMUNES PARA EL DEPARTAMENTO: METODOLÓGICOS, REFERIDOS A LA EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO, CONTENIDOS TRANSVERSALES, ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES, ETC.

Siguiendo el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, la Educación física se caracteriza 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 y 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 afecten a la salud.

En cuanto a la metodología, por exigencias prácticas para la utilización máxima del tiempo efectivo, muchas de las situaciones se plantean a través del mando directo. Sobre todo, se utilizará esta metodología en el desarrollo de la condición física y en la demostración de la técnica tanto en acrobacias como en deportes o habilidades específicas.

Sin embargo, las experiencias más ricas y significativas desde el punto de vista del aprendizaje para el alumno las encuentran en las actividades que se exponen a través de la metodología del aprendizaje cooperativo y del aprendizaje mediante la búsqueda. Estas alternativas metodológicas exigen para su desarrollo mayor inversión de tiempo para conseguir un mismo objetivo. Las estrategias de enseñanza serán globales o analíticas, en función de la dificultad de las actividades y del nivel del alumno en las mismas.

Dado que en el área de E.F. es conveniente dedicar la totalidad del tiempo docente a impartir clases prácticas, no es aconsejable plantear excesivas clases teóricas para explicar los contenidos conceptuales del currículo. La utilización de las TIC permite al profesorado presentar los conceptos de forma amplia, simultáneamente con la enseñanza de los procedimientos, con la seguridad de que los alumnos disponen de un soporte audiovisual fiable, adecuado y contextualizado para su estudio.

Los criterios para el diseño de actividades de enseñanza/aprendizaje son los siguientes.

- Procurar que el alumno/a disfrute aprendiendo.
- Crear un clima positivo de esfuerzo y de ayuda mutua en el aula.
- Que el proceso sea asequible hacia el nuevo aprendizaje.
- Que incorporen la práctica de ejercicio físico como hábito para toda la vida.

En cuanto a la evaluación, se propiciará una evaluación continua y formativa. No se trata de medir, sino de valorar, reflexionar y obtener un aprendizaje.

El alumnado será conocedor de los criterios de evaluación al inicio del curso. Además, dispondrá de las rúbricas de evaluación antes de realizar cada prueba de evaluación, para que pueda saber qué se espera de él en cada momento y también pueda obtener un feedback concreto de en qué ha acertado y en qué debe mejorar aún.

Respecto a los contenidos transversales, desde el Departamento de Educación Física consideramos de especial importancia trabajar desde todas y cada una de las situaciones de aprendizaje los contenidos transversales, como son; la deportividad, el respeto, el valor del esfuerzo, la solidaridad y el desarrollo de la salud en sus vertientes social, física y emocional.

Debido a que las horas lectivas en nuestra asignatura quedan aún por debajo de lo necesario para el desarrollo de los contenidos y de las necesidades fisiológicas de actividad física del alumnado, es necesario que los alumnos sean alentados a realizar en sus ratos de ocio alguna actividad física que les acerque más al mundo del deporte y de la cultura física.

Para ello es necesario que dispongan de la máxima información directa y experimentación vivencial propia para que puedan elegir la opción más adecuada a sus características personales.

Asimismo, dentro de los contenidos de la programación es fundamental el contacto del individuo con la naturaleza para su desarrollo integral, así como el respeto y una actitud positiva hacia su entorno próximo. Por esta razón no podemos insistir más sobre la necesidad de actividades complementarias y extraescolares en Educación Física, y más aun conociendo las dificultades que suponen este tipo de salidas de los alumnos fuera del centro en su contexto socio-familiar.

A día de hoy, estás son las actividades complementarias propuestas por el departamento de EF (algunas fechas son provisionales y podrán ser modificadas):

NOMBRE ACTIVIDAD	GRUPO(S)	FECHA	DESCRIPCIÓN
BOLERA	1º ESO (3 grupos)	DICIEMBRE	Dos partidas en la bolera de Leganés
BOLERA	1º ESO (3 grupos)	DICIEMBRE	Dos partidas en la bolera de Leganés
LUCHA	3 GRUPOS 2º ESO	NOVIEMBRE	Actividad ofrecida por la CAM y la federación de lucha que vendrá a nuestro instituto a desarrollarla.
SENDERISMO POR GUADARRAMA 1	3 GRUPOS DE 2º ESO	ABRIL/MAYO	Ruta de senderismo por la sierra de Guadarrama, Madrid.
SENDERISMO POR GUADARRAMA 2	3 GRUPOS DE 2º ESO	ABRIL/MAYO	Ruta de senderismo por la sierra de Guadarrama, Madrid.
KAYAK HOCES DEL DURATON	TODOS LOS GRUPOS DE 3ºESO	ABRIL/MAYO	Ruta en kayak por las hoces del río Duratón.

PATINAJE SOBRE HIELO	TODOS LOS GRUPOS DE 4ºESO	FEBRERO/MARZO	Clase dirigida y tiempo libre de práctica de patinaje sobre hielo en Leganés
ESCALADA	3 GRUPOS DE 4º: OPTATIVA DE DEPORTE	EN ESPERA...	Clase y práctica en rocódromo de las diferentes modalidades de escalada.
RAQUETAS DE NIEVE	4 GRUPOS DE 1º BACHILLER	FEBRERO	Actividad ofrecida por la CAM para practicar el remo y la orientación en un parque público de Parla (Jóvenes en los parques)
VIAJE DE ESQUÍ	3º ESO	ENERO	Viaje deportivo y educativo. Semana de esquí, inmersión lingüística y convivencia.
ESQUÍ EN MADRID	GRUPOS DE DEPORTE 4º ESO	ENERO-MARZ O según la CAM	Actividad ofrecida por la CAM. Clase y práctica de esquí por la sierra de Madrid (programa Madrid Nieve)

Durante el desarrollo del curso, la Comunidad de Madrid a través de sus programas de promoción deportiva, nos ofrece ciertas actividades gratuitas o a precios muy asequibles para que nuestro alumnado disfrute de nuevas experiencias deportivas fuera del IES. Desde el departamento de EF, siempre que nos sea posible, intentaremos aprovecharlas siempre que el calendario escolar lo permita.

Además, como actividades deportivas extraescolares, durante todo el curso, también se seguirá desarrollando el proyecto **IPAFD de la CAM** a través de la coordinación de Adrián Sánchez y Rubén García, con la inscripción de más de 100 alumnos en las modalidades de; BALONCESTO, PATINAJE, LUCHA, FÚTBOL, Y VOLEIBOL.

1.4. CONTEXTUALIZACIÓN: VINCULACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DE CADA MATERIA CON LOS OBJETIVOS, PROYECTOS DEL CENTRO Y CON ALGÚN OBJETIVO DE LA PGA.

A continuación, enumeramos los 9 objetivos generales que el IES la Serna se plantea para el 2024-2025 y explicamos cómo podemos colaborar desde nuestro departamento para facilitar su consecución:

1. Revisar la Oferta Educativa en Bachillerato y las optativas en todos los niveles. Este curso propondremos la asignatura optativa de “Actividades físico-deportivas” de 4 horas semanales para 2º de Bachillerato, buscando promover los hábitos saludables en un curso tan demandante.

2. Acondicionar las instalaciones del centro, mejorando la acústica y los desperfectos estéticos. Revisaremos los desperfectos tanto de los gimnasios cubiertos como de las pistas deportivas exteriores, contactando con empresas para pedir presupuestos y posibilidades de mejora. Entre otras acciones, algunas de aplicación urgente serían la renovación de las pistas deportivas exteriores y la reparación de las canaletas de las mismas, pues con una pequeña lluvia se forman charcos de agua enormes que duran muchos días.

3. Crear un aula del futuro.

4. Fomentar la internacionalización del centro. Realizaremos varias acciones en esta línea: practicar deportes de diferentes partes del mundo, como el pickleball, el fútbol gaélico o el kinball, entre otros muchos, dar a conocer entre el alumnado deportistas referentes de todo el mundo, participar y promover la participación en viajes y actividades inmersivas propuestas por el instituto, etc.

5. Implementar los programas institucionales. Promovemos actividades de competición deportiva municipal en Fuenlabrada a través del programa IPAFD. Colaboramos con la Comunidad de Madrid, con diferentes federaciones y clubs deportivos para la organización de talleres, exhibiciones y actividades complementarias. Trabajamos con el Centro Coreográfico María Pagés y el colegio de Educación Especial Juan XXIII en un proyecto inclusivo a través del flamenco y la danza.

6. Abrir vías de comunicación eficiente con los centros adscritos al instituto.

7. Mejorar la comunicación entre los distintos órganos y el profesorado del centro y entre éstos y las familias. Desde nuestro departamento ofrecemos multitud de actividades que involucran al alumnado: las naturales de nuestras situaciones de aprendizaje, las complementarias organizadas para el curso, las extraescolares deportivas gracias al IPAFD, los recreos activos... Además, intentamos involucrar a las familias con propuestas como “apadrina un sedentario” en la que cada alumno/a debe ayudar a un familiar a mejorar su estilo de vida o en “recetas” donde tienen que elaborar y grabar la elaboración de una receta saludable en familia. Enviaremos a través de la aplicación de Roble información a las familias para trabajar de manera conjunta en la promoción de hábitos saludables entre el alumnado como son la práctica de actividad físico-deportiva, una alimentación variada y nutritiva, un descanso nocturno suficiente y de calidad, un trabajo interior para el crecimiento personal y un fomento de las relaciones sociales saludables.

8. Educar y concienciar en el uso del móvil y redes sociales. Concienciamos de manera tanto práctica como teórica acerca de las terribles consecuencias de un mal uso y un uso excesivo del móvil, las pantallas en general y las redes sociales. Así mismo, ofreceremos herramientas para educar en un uso educativo y saludable del móvil y las redes sociales potenciando sus beneficios, como por ejemplo dando a conocer aplicaciones para la práctica de actividad física.

9. Mejorar los resultados académicos. A pesar de que seguiremos una línea de trabajo similar a la de los cursos anteriores por la satisfactorio de los resultados obtenidos, fomentaremos: la formación y actualización permanente del profesorado, la innovación en las situaciones de aprendizaje propuestas, la información detallada al alumnado y a las familias de la forma de trabajar, de nuestras expectativas, de los criterios de evaluación, de calificación y de las posibilidades de recuperación en caso de no alcanzar los objetivos mínimos. Además, recurriremos a diferentes estrategias metodológicas, formativas, evaluativas y a planes de refuerzo individual, tal y como recoge el Plan Inclusivo, para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea exitoso.

1. PROGRAMACIONES DE LAS MATERIAS O ÁMBITOS**1.1. PROGRAMACIONES DE CADA MATERIA**

La temporalización de unidades didácticas que se llevará a cabo durante este curso escolar seguirá el siguiente esquema de ejecución mostrado en el cuadro a lo largo de las 3 evaluaciones. No obstante, se podrán establecer variaciones dependiendo del material e instalaciones disponibles y de las condiciones climatológicas.

<i>1º Trimestre</i>	<i>2º Trimestre</i>	<i>3º Trimestre</i>
• Tema 1 . Condición Física I. Gestión de la actividad física (Resistencia y flexibilidad) • Tema 2. Deportes colectivos I Deportes red y muro/ individuales(/ faustball/ atletismo). • Tema 3. Primeros auxilios y lesiones.	• Tema 4. Actividad física adaptada (transversal) • Tema 5. Expresión corporal (cuento motor , Baile & flashmob) • Tema 6. Mindfulness (Nutrición)	• Tema 7. Condición física II (Velocidad & Fuerza) • Tema 8. Organización y gestión de eventos deportivos. Deportes colectivos(transversal) • Tema 9. Actividades Medio natural y reciclaje materiales • Tema 10. Deportes colectivos II

2.1.1. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

A continuación, se detallan las situaciones de aprendizaje propuestas relacionando todos sus elementos curriculares.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1 CONDICIÓN FÍSICA, JUEGOS Y CALENTAMIENTO. 1 TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación), % sobre la CALIFICACIÓN
1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física. 2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas	1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud. 1.2. Incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación durante la práctica de actividades motrices. 1.3. Conocer y aplicar de manera responsable	A. Vida activa y saludable. – Salud física: - Programa personal de actividad física atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. - Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): estrategias, técnicas y herramientas de medida - Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable – Salud social: Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como	Realización de circuitos de resistencia (carrera, saltos) con tiempos cronometrados. Señones de estiramiento supervisadas después de cada clase de actividad física. Participación en retos de resistencia (carrera continua por tiempo determinado, desafíos en equipo). Uso de herramientas digitales para medir y evaluar la mejora en la resistencia y flexibilidad.	"Práctica: Test CF: Continua, CN y Sit & Reach. 10%" "Práctica: Plan personal mejora y uso APPs digitales. 2.5%" "Participa: Co-eva: resultados y superación. 5%" "Práctica: Rúbrica calentamientos 5% y seguridad (+ Participa 5%)." "Teoría: Rúbrica: Historias diversidad deporte (inicio clase): 5%" "Teoría: preguntas examen sobre R, Fx y principios del entrenamiento: 5%"



con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación y crecimiento al enfrentarse a desafíos físicos. 3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, 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.	medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física.	medio de transporte habitual. B. Organización y gestión de la actividad física. – Elección de la práctica física: Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: (tipo de deporte, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y similares). –C. Resolución de problemas en situaciones motrices. – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas y métodos de entrenamiento.	
METODOLOGIA/ RECURSOS. • Uso de recursos visuales para explicar los beneficios de la resistencia y flexibilidad. • Implementación de ejercicios prácticos con progresión de dificultad. • Utilización de cronómetros, colchonetas y bandas elásticas. • Supervisión constante y corrección de posturas durante los estiramientos.			
Nº DE SESIONES: 6			

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2. DEPORTES COLECTIVOS I, DEPORTES DE RED Y MURO, DEPORTES INDIVIDUALES (FAUSTBALL Y ATLETISMO) 1 TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECIFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad. 3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados. 4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad, según su origen y evolución desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo.	2.1. Desarrollar proyectos motores en deportes de red y muro, gestionando situaciones de colaboración y oposición. 2.2. Solucionar situaciones de oposición y colaboración en deportes de red/muro con fluidez, precisión y control. 3.1. Organizar y practicar deportes de red/muro, valorando su potencial desde la perspectiva de la salud y el disfrute. 4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Toma de decisiones: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas 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 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Deportes de invasión: baloncesto,	o Toma de decisiones, anticipación, estrategias y creatividad motriz. o Deportes de bate y campo. o Habs. sociales y negociación. o Planificación, control y evaluación del entrenamiento. o Habilidades volitivas y capacidad de superación. o Ejemplos muestra diversidad deporte.	"Práctica: Competencias técnico-tácticas en deportes colectivos. 15%" "Práctica: Planificación y participación en deportes de red y muro. 10%" "Teoría: Examen sobre reglas y estrategias deportivas. 5%" "Participa: Coevaluación en rendimiento y actitud colaborativa. 5%"

	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.	balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihockey o vórtel, entre otros. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. – Gestión emocional Gestión del éxito y la fama en contextos físico- deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. – Habilidades sociales. · Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. – Respeto a las reglas. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play, educación en el deporte base y similares. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones	- o , prevención y seguridad en la práctica de AF. - o Plan y autorregulación proyectos motores. Herramientas digitales. Consolidación CCFFBB.	
--	---	---	---	--

		motrices. - Asertividad y autocuidado		
METODOLOGIA/ RECURSOS.: Mando directo / Aprendizaje cooperativo / Descubrimiento guiado.				Nº DE SESIONES: 6

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3. PRIMEROS AUXILIOS Y LESIONES. 1 TRIMESTRE

COMPETENCIAS ESPECIFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO S DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
--------------------------	-------------------------	------------	---	---

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, incorporando conocimientos sobre prevención de lesiones, medidas de seguridad y primeros auxilios en la práctica de actividad física.	1.3. Conocer y aplicar medidas específicas para la prevención de lesiones y primeros auxilios. 1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. ● Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física según las características de la actividad física. ● Gestión del riesgo propio y del de los demás: previsión, organización y planificación de actuaciones frente a los factores de riesgo en actividades físicas.	- o Reanimación: DEA/DESA. - o Consolidación RCP y técnicas actuación (Heimlich, Ictus...etc.)	Práctica: Simulación de escenarios de primeros auxilios. 10%" "Teoría: Examen sobre procedimientos básicos de primeros auxilios. 5%" "Práctica: Plan de prevención y seguridad en instalaciones deportivas. 5%" "Participa: Evaluación del manejo de materiales y recursos en simulación. 5%"
METODOLOGIA/ RECURSOS. Mando directo, descubrimiento guiado y asignación de tareas				Nº DE SESIONES: 2

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4. ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA (TRANSVERSAL). TRIMESTRE 1				
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, ajustando las habilidades motrices a actividades adaptadas según la lógica interna de las mismas. 3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva, respetando las diferencias entre participantes y promoviendo la convivencia inclusiva	2.2. Solucionar situaciones motrices adaptadas para personas con diferentes capacidades, aplicando estrategias adecuadas. 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento entre participantes con distintas capacidades en actividades físicas adaptadas.	B. Organización y gestión de la actividad física Elección de la práctica física. · Preparación de la práctica motriz. · Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de diversas estrategias publicitarias de promoción de la actividad física. Planificación y autorregulación de proyectos motores. · Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos sus niveles (motivacional, organizativo, social o similar). C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	- o Planificación, control y evaluación del entrenamiento. - o Habilidades volitivas y capacidad de superación. Ejemplos muestra diversidad deporte. - o Indumentaria, prevención y seguridad en la práctica de AF.	"Práctica: Planificación de actividades físicas adaptadas. 10%" "Práctica: Coevaluación del trabajo en grupo e inclusión. 5%" "Participa: Reflexión y análisis sobre la diversidad funcional en el deporte. 5%" "Teoría: Examen sobre fundamentos y estrategias de adaptación deportiva. 5%"

		Toma de decisiones: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.		
METODOLOGIA/ RECURSOS. Mando directo, descubrimiento guiado y asignación de tareas				Nº DE SESIONES: 3

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 5. EXPRESIÓN CORPORAL (CUENTO MOTOR, BAILE & FLASHMOB) 2º TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, aplicando procesos creativos en actividades de expresión corporal como el cuento motor y el baile. 3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, respetando la diversidad cultural en las expresiones motrices y fomentando la convivencia inclusiva y la expresión artística a través del cuerpo. 4. Analizar críticamente las manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad, comprendiendo la importancia del baile y la	2.2. Solucionar situaciones motrices adaptadas para personas con diferentes capacidades, aplicando estrategias adecuadas. 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento entre participantes con distintas capacidades en actividades físicas adaptadas.	B. Organización y gestión de la actividad física Elección de la práctica física. - Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: (tipo de deporte, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y similares). - Preparación de la práctica motriz. - Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de diversas estrategias publicitarias de promoción de la actividad física. Planificación y autorregulación de proyectos motores. - Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos sus niveles (motivacional, organizativo, social o similar).		"Práctica: Planificación de actividades físicas adaptadas. 10%" "Práctica: Coevaluación del trabajo en grupo e inclusión. 5%" "Participa: Reflexión y análisis sobre la diversidad funcional en el deporte. 5%" "Teoría: Examen sobre fundamentos y estrategias de adaptación deportiva. 5%"

expresión corporal en distintas culturas.		C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Toma de decisiones: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. ● Integración del esquema corporal y de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.		
METODOLOGIA/ RECURSOS. Mando directo, descubrimiento guiado, estilo cooperativo y asignación de tareas.				Nº DE SESIONES: 9

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 6. Mindfulness (Nutrición). 2º TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECIFICAS	CRITERIOS DE EVALUACION	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
1.Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, integrando hábitos de nutrición adecuados y técnicas de mindfulness en la planificación de su actividad física y su bienestar personal. 5.Implementar un estilo de vida apropiado y comprometido con la conservación y mejora del entorno, difundiendo hábitos alimenticios saludables y su impacto en la sostenibilidad ambiental.	1.1. 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. 5.2. Practicar actividades relacionadas con la nutrición sostenible y la gestión emocional.	A. Vida activa y saludable -Salud física Dietas equilibradas suficientes según las características físicas y personales. Balance energético. -Salud social Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud -Salud mental Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. B. Organización y gestión de la AF -Planificación y autorregulación	Consolidación usos comunicativos: técnicas expresivas. Estereotipos. Ejemplos muestra diversidad deporte. Deporte profesional e influencia actual. Consolidación de usos comunicativos. Coreografías	Co-eva: Técnicas expresivas. 5% Práctica: Rúbrica: Sketch estereotipos, diversidad y deporte profesional 10% Teoría: preguntas examen deporte profesional e influencia. 5% Práctica: Rúbrica: Diseño coreografías. 5% Práctica: Registro. Creación y colaboración. 5%

		de proyectos motores Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. C. Resolución de problemas en situaciones motrices - Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.		Participa: Co-EVA: Creación coreografía. 10% Teoría: preguntas examen Bailes 5%
METODOLOGIA/ RECURSOS. Mando directo, descubrimiento guiado, estilo cooperativo y asignación de tareas.				Nº DE SESIONES 9

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 7. CONDICIÓN FÍSICA II (VELOCIDAD & FUERZA). 3º TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECIFICAS	CRITERIOS DE EVALUACION	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física. 2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas,	1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. 1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente,	A. Vida activa y saludable. – Salud física: ● Programa personal de actividad física atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. ● Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): estrategias, técnicas y herramientas de medida ● Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable ● La musculatura del core (zona media o lumbo- pélvica) para el	-Planificación y autorregulación proyectos motores. Herramientas digitales. -Consolidación CCFFBB. - Planificación, control y evaluación del entrenamiento	o Práctica: Test CF: 5x10m, 40m y agilidad. 10% o Práctica: Plan personal mejora y uso APPs digitales. 10% o Participa: Co-eva: resultados y superación. 10% o Teoría: preguntas examen VEL 5%.

expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación y crecimiento al enfrentarse a desafíos físicos. 3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, 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.	identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. 2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. 3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda surgir a lo largo del proceso.	entrenamiento de la fuerza y el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas. – Salud social: Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. – Salud mental: Detección y análisis de actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o malas experiencias, con la finalidad de abordar las situaciones planteadas. B. Organización y gestión de la actividad física. – Elección de la práctica física: Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: (tipo de deporte, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y	o ráctica: Test CF: Balón medicinal, salto horizontal, pancha 10% o Teoría: Rúbrica: Historias diversidad deporte (inicio clase) + influencia deporte medios 5% o Teoría: preguntas examen sobre Fuerza y tipologías corporales 5%
--	---	--	---

		similares). –C. Resolución de problemas en situaciones motrices. – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas y métodos de entrenamiento		
METODOLOGIA/ RECURSOS. Mando directo, descubrimiento guiado, estilo cooperativo y asignación de tareas.				Nº DE SESIONES: 5

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 8. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS. DEPORTES COLECTIVOS (TRANSVERSAL) . 3º TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECIFICAS	CRITERIOS DE EVALUACION	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física. 3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, 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	3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, etc., al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. 3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda surgir a lo largo del proceso. 5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con ellos 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.	B. Organización y gestión de la actividad física. – Elección de la práctica física: Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: (tipo de deporte, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y similares). –C. Resolución de problemas en situaciones motrices. – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:	o Plan y autorregulación proyectos motores. Herramientas digitales.	Rúbrica organización y gestión de la AF 30% o Rúbrica “Apadrina un sedentario” 30%

emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones. 5. Implementar un estilo de vida apropiado 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.		Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas y métodos de entrenamiento		
METODOLOGIA/ RECURSOS. Puzzle de Aronson, Asignación de tareas, rúbricas, descubrimiento guiado.				Nº DE SESIONES . N/A

SITUACION DE APRENDIZAJE 9. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL Y MATERIAL AUTOCONSTRUIDO. 3º TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECIFICAS	CRITERIOS DE EVALUACION	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física. 5. Implementar un estilo de vida apropiado 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.	1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. 5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con ellos 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	– Elección crítica y justificada de la práctica física. · Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización. – Preparación de la práctica motriz. – Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo. o 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. Diseño y organización de	o Cuidado, diseño y organización AFMN. o Gestión y usos deportivos. o Medidas colectivas de seguridad. o Mantenimiento, reciclaje y reparación de material deportivo. Barreras y estrategias de adaptación.	Práctica: Rúbrica: Diseño AFMN: Seguridad, gestión y usos deportivos. 10,5% Práctica: Rúbrica: Creación de balizas. 2.5% Teoría: preguntas examen AFMN. 2%

	condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	actividades físicas en el medio natural y urbano: consolidación de los valores de cuidado y preservación del entorno		
METODOLOGÍA/ RECURSOS. Mando directo, descubrimiento guiado, estilo cooperativo y asignación de tareas.				Nº DE SESIONES: 6

SITUACION DE APRENDIZAJE 10. DEPORTES COLECTIVOS II (RUGBY/ TAG-RUGBY) 3º TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECIFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN % sobre la CALIFICACIÓN
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación y crecimiento al enfrentarse a desafíos físicos. 3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y	2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de las habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos, con actitud reflexiva y crítica ante acciones violentas o discriminatorias. 4.1. Comprender y	o Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. o Toma de decisiones. o 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. o Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto. o Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en	- Toma de decisiones, anticipación, estrategias y creatividad motriz. -Deportes de invasión. -Habilidades. sociales y negociación.	Práctica: Rúbrica: Ejec. Técnica 5% Práctica: Rúbrica: Jugadas de estrategia 5% Rúbrica: Partidos, resultados, normas (Práctica: 5%) y juego limpio (Participa: 5%) Teoría: preguntas examen Rugby 5%

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. 4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución 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.	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.	situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. o 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 – Profundización, identificación y corrección de errores en la adquisición de habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: · Deportes de invasión: rugby, <i>rugby tag</i> o <i>touch rugby</i>. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.		
METODOLOGIA/ RECURSOS. Mando directo, descubrimiento guiado, estilo cooperativo y asignación de tareas.				Nº DE SESIONES: 5

2.1.2. METODOLOGÍA

En cuanto a la metodología, por exigencias prácticas para la utilización máxima del tiempo efectivo, muchas de las situaciones se plantean a través del mando directo. Sobre todo, se utilizará esta metodología en el desarrollo de la condición física y en la demostración de la técnica tanto en acrobacias como en deportes o habilidades específicas.

Sin embargo, las experiencias más ricas y significativas desde el punto de vista del aprendizaje para el alumno las encuentran en las actividades que se exponen a través de la metodología del aprendizaje cooperativo y del aprendizaje mediante la búsqueda. Además se utilizarán diferentes modelos de enseñanza como el modelo de educación deportiva o el aprendizaje servicio. Estas alternativas metodológicas exigen para su desarrollo mayor inversión de tiempo para conseguir un mismo objetivo. Las estrategias de enseñanza serán globales o analíticas, en función de la dificultad de las actividades y del nivel del alumno en las mismas.

La Educación Física favorece el desarrollo de una actitud crítica hacia los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo y su imagen, procedentes de los medios de comunicación de masas y de las redes sociales.

A su vez, el uso de aparatos tecnológicos para medir diferentes variables asociadas a la práctica deportiva y la búsqueda de información a través de medios digitales permitirá el desarrollo de los siguientes descriptores competenciales:

- Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.
- Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.
- Elaborar información propia derivada de información obtenida a través de medios tecnológicos.
- Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.
- Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas.
- Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento.
- Actualizar el uso de las nuevas tecnologías para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria.

2.1.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Para obtener la calificación del alumno/a en cada una de las 3 evaluaciones que componen el curso se seguirá el siguiente procedimiento:

1. Cada alumno obtendrá una nota del 1 al 10 en cada unidad didáctica/situación de aprendizaje del curso.
2. En las tablas de cada situación de aprendizaje (presentadas en las tablas anteriormente) aparecen cada uno de los instrumentos que se utilizarán para

evaluar los criterios de evaluación (con su porcentaje sobre la nota) y su relación con los descriptores operativos y las competencias clave.

3. La calificación de cada evaluación del curso será la media resultante entre las notas obtenidas en las unidades didácticas/situaciones de aprendizaje trabajadas en la evaluación.

2.1.4. CÁLCULO DE LA NOTA DE EVALUACIÓN FINAL

La calificación final del curso, será la media entre las 3 evaluaciones.

Como se puede apreciar, se trata de una evaluación continua y formativa. No se trata de medir, sino de valorar, reflexionar y obtener un aprendizaje.

2.1.5. PROCEDIMIENTOS EXTRAORDINARIOS DE EVALUACIÓN PARA ALUMNOS QUE SUPEREN EL MÁXIMO DE FALTAS DE ASISTENCIA FIJADO EN EL PLAN DE CONVIVENCIA

Las faltas de asistencia deberán ser debidamente justificadas.

El alumnado que **reúna más del 30%** de faltas de asistencia dentro de una misma evaluación y no pueda adquirir los aprendizajes correspondientes por cuestiones lógicas, **deberá presentarse a un examen teórico-práctico** para que se pueda evaluar si ha superado los criterios de evaluación recogidos en las situaciones de aprendizaje trabajadas en dicha evaluación.

2.1.6. CRITERIOS PARA LA ATRIBUCIÓN DE LAS MENCIONES HONORÍFICAS

Se otorgarán como máximo un número de menciones honoríficas que no supere el 10% del total de alumnos del nivel. Se otorgarán a aquellos alumnos que hayan demostrado un aprovechamiento extraordinario de la materia de manera constante durante todo el curso.

2.1.7. CRITERIOS PARA LA PÉRDIDA DEL DERECHO A EVALUACIÓN CONTINUA

El alumnado que **reúna más del 30%** de faltas de asistencia dentro de una misma evaluación y no pueda adquirir los aprendizajes correspondientes por cuestiones lógicas, **deberá presentarse a un examen teórico-práctico** para que se pueda evaluar si ha superado los criterios de evaluación recogidos en las situaciones de aprendizaje trabajadas en dicha evaluación.

2.1.8. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES

Los alumnos que pasen a 2º de Bachillerato con la materia de Educación Física de 1º de Bachillerato suspensa, tendrán la opción de recuperar esta materia pendiente presentándose a un examen **teórico-práctico**. En esta prueba los criterios de calificación serán los siguientes:

- *Se hará un examen teórico para valorar la adquisición de los contenidos más relevantes de la materia que compondrá un 50% de la nota final.*
- *Se realizarán unas pruebas prácticas (condición física y/o habilidades deportivas) que compondrán el otro 50% de la nota final.*
- *La nota final será la media del examen y las pruebas prácticas siempre y cuando se haya obtenido un 2'5 como mínimo en cada una de ellas.*

2.1.9. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

A continuación, se detallan una serie de **medidas de atención a las diferencias individuales** propuestas por nuestro departamento tanto para la asignatura de Educación Física, como para la optativa de Deporte. Estas medidas se recogen en PLAN INCLUYO de nuestro centro.

- **Medidas Ordinarias:**

- o Diseño Curricular siguiendo los principios del DUA:
 - Diversidad de medios de representación
 - Demostraciones teórico-prácticas de los diferentes deportes, de los juegos, de los movimientos y ejes corporales, de las acciones técnico-tácticas, de los protocolos de actuación de primeros auxilios, etc.
 - Visualización de vídeos tanto de deportes, como de mejora de la condición física y hábitos saludables, valores en el deporte, etc.
 - Clases magistrales en aquellos contenidos de más carga teórica: salud, nutrición, condición física, primeros auxilios, etc.
 - Presentaciones (PowerPoint, Canva, Genially, etc) sobre cualquier contenido de nuestra asignatura.
 - Plataformas educativas como Classroom y Aula Virtual Educa Madrid que nos permitan estar conectados con nuestro alumnado, hacerles llegar información, recursos, tareas e incluso evaluarles.
 - Aplicaciones informáticas de salud, actividad física, nutrición como, por ejemplo: Strava, Runstastic, MyRealFood, myfitnesspal, etc.
 - Mapas conceptuales, esquemas y resúmenes de los diferentes contenidos: deportes y juegos (reglas, técnica, táctica,

- condición física), salud, nutrición, prevención de accidentes, etc.
- Lecturas científicas sobre hábitos de vida saludable, sobre nutrición, sobre la importancia de la actividad física y el entrenamiento, sobre la psicología en el deporte, sobre la salud mental y la gestión emocional entre otros.
- Artículos periodísticos de diferente carácter: valores en el deporte, igualdad, deportes minoritarios, deporte espectáculo, etc.
- Diversidad de medios de expresión
 - Exposición en clase de alguna temática relacionada con la actividad física, el deporte y la salud.
 - Pruebas físicas y deportivas.
 - Examen escrito
 - Examen oral
 - Elaboración e interpretación de composiciones artísticas: coreografías, bailes, teatro, mimo...
 - Elaboración de trabajos escritos para profundizar más en los contenidos trabajados en clase.
 - Elaboración de murales, posters, infografías
 - Elaboración de videos con explicaciones científicas, con demostraciones deportivas, con elaboración de recetas saludables, con la consecución de retos físicos, etc.
 - Preparación y dirección de actividades, juegos, clases dirigidas, competiciones deportivas supervisadas por el profesor, etc.
 - Fotografía deportiva.
 - Colaboración activa y alternativa en clase para los estudiantes incapacitados temporalmente por problemas de salud: funciones de árbitro, entrenador, anotador, ayuda logística, lectura y elaboración de un documento sintetizando las ideas principales, etc.
- Diversidad de medios de motivación.
 - Refuerzo positivo al alumnado: durante la práctica diaria en nuestras clases, tras las evaluaciones valorando sus progresos, tras muestras de compañerismo y respeto, etc.
 - Fomentar un clima de confianza en el aula.

- Trabajar de forma explícita la reflexión, el autoconocimiento, la educación de las emociones y estrategias para la gestión de conflictos
 - Calificaciones: las calificaciones se amoldarán realísticamente a las características del alumnado y se darán oportunidades para poder mejorar sus notas siempre que sea posible, fomentando así la capacidad de superación.
 - Modelos de ejercicios y exámenes (prácticos y teóricos): tanto en las clases diarias como en las pruebas evaluables para que tengan referentes en los que fijarse.
 - Retos físicos cooperativos (individuales o grupales): acordes a sus características para poder lograrlos y aumentar así su implicación en la actividad.
 - Trabajos extras. Libertad para elegir temática, de tal manera que, puedan profundizar en aquellos temas de mayor interés.
 - Lecturas voluntarias sobre diferentes temáticas relacionadas con la asignatura: biografías deportivas, artículos científicos sobre salud y entrenamiento, salud mental, prensa deportiva sobre competiciones oficiales, entrevistas a deportistas, etc.
 - Exposición de anécdotas y curiosidades relacionadas con la actividad física y la salud. Por ejemplo: contarnos una competición deportiva en la que hayan participado, o sus sensaciones tras entrenar de forma regular en el gimnasio, o una receta saludable que hayan preparado...
 - Excursiones y viajes deportivos (esquí, kayak, senderismo, escalada, patinaje, orientación ...)
 - Concursos coreográficos de diferentes estilos de baile (carnaval, fin de trimestre, semana cultural...)
 - Actividades deportivas en los recreos (Patios Activos).
 - Actividades deportivas extraescolares (IPAFD): baloncesto, voleibol, fútbol, patinaje, lucha y ciclismo.
- o Metodología adecuada a las diferencias individuales.
- Tradicional (mando directo y asignación de tareas): principalmente en contenidos relacionados con Condición Física y la adquisición de habilidades deportivas.
 - Aprendizaje mediante búsqueda: para el aprendizaje de la táctica y la estrategia en los diferentes juegos y deportes, para la creación de coreografías y montajes artísticos, para superar retos físicos, etc.
 - Aprendizaje cooperativo (grupos): coreografías, retos deportivos, elaboración de trabajos y presentaciones, etc.
 - Aprendizaje basado en proyectos y juegos

- Aprendizaje servicio: trabajando con nuestra comunidad del barrio (escuela infantil, centro de mayores, escuela de educación especial...)
 - Proyectos de investigación y de campo: sobre salud, nutrición, entrenamiento, ocio deportivo, etc.
 - Explicación alumno – alumno
 - Clase invertida (flipped classroom): para que el alumno pueda ver en su casa un contenido teórico tranquilamente y refuerce lo aprendido y practicado en clase.
 - Enseñanza individualizada en base a las necesidades del discente: planes individualizados, materiales y recursos adaptados, etc.
- o Organización de espacios y tiempos
- Espacios:
 - Distribución flexible dependiendo de la actividad y la disponibilidad de espacios del centro.
 - Uso de las pistas deportivas exteriores
 - Uso de los gimnasios
 - Uso de las diferentes partes del patio
 - Uso del aula de Usos múltiples
 - Uso del aula de informática
 - Uso de aulas.
 - Uso de instalaciones públicas adyacentes como, por ejemplo, el parque Bosquesur.
 - Tiempos:
 - Adaptación de los tiempos al ritmo de aprendizaje
 - Adaptación de la temporalización trimestral y anual a las necesidades del grupo
 - Atender a las condiciones climatológicas para la elección de los contenidos a trabajar y los espacios a utilizar.
 - Ajustar entrega de trabajos y realización de exámenes a momentos del trimestre con menos carga evaluativa para el alumnado

En caso de que un alumno/a **no pueda realizar la parte práctica**, se le evaluará de manera adaptada a sus posibilidades. En el caso de tener un impedimento en cuanto a la realización de las tareas prácticas de la asignatura, el departamento de Educación Física adaptará el sistema de evaluación para poder valorar la adquisición de los objetivos

propuestos en esta programación a través de los criterios de evaluación que no precisen de una ejecución práctica o física. Por lo tanto, no existirán alumnos calificados como “exentos” en Educación Física, por lesión o enfermedad, sino que éstos estarán simplemente liberados de aquellas prácticas señaladas por el parte facultativo. Para la evaluación de estos alumnos deben distinguirse entre los alumnos exentos:

- ❖ **Temporales** (durante un corto espacio de tiempo).
- ❖ **Permanentes** (durante todo el curso).

La justificación de la exención permanente se realizará durante el primer mes del curso con el correspondiente certificado médico con una antigüedad no inferior a tres meses y en el que constará el tipo de ejercicio no recomendado y los posibles ejercicios de rehabilitación. En el caso de exención temporal la justificación se realizará en el momento de producirse la lesión o enfermedad e incorporación del alumno al Centro.

Algunos ejemplos de las tareas a realizar por dichos alumnos podrían ser:

- ✓ Fichas diarias sobre los contenidos de cada sesión.
- ✓ Trabajos teóricos sobre los contenidos de cada situación de aprendizaje (solamente para los exentos permanentes) o relacionados con su dolencia, deficiencia física o enfermedad.
- ✓ Prestar servicios o ayudas al profesor o al resto de compañeros/as.
- ✓ Programación de actividades de apoyo y refuerzo de Junio.

2.1.9.1 EVALUACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES. MEDIDAS PERSONALIZADAS DE APOYO Y REFUERZO

Se estudiará cada caso concreto para ofrecer medidas de apoyo y refuerzo durante todo el curso adaptadas a las carencias o debilidades detectadas en el alumno con la materia pendiente.

2.1.9.2. MEDIDAS PARA ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS.

- **Medidas específicas:**

- o Adaptaciones en la evaluación
 - En tareas teóricas:
 - Adaptación del formato del examen (letra, distribución de los espacios, fragmentación física de las preguntas del ejercicio, entrega por tiempos de los ejercicios de las pruebas)
 - Leer las preguntas, ejercicios o tareas en voz alta aclarando dudas.
 - Simplificación de enunciados.
 - Traducciones del inglés al español si fuera necesario.

- Evaluaciones orales si fuera necesario.
 - Posibilidad de realización de exámenes online si fuera necesario.
 - Tiempo extra para quien lo precise.
 - En las pruebas prácticas:
 - Pruebas adaptadas a las posibilidades reales del alumnado.
 - Se dará la oportunidad siempre que sea posible de repetir una prueba para mejorar el resultado.
 - Baremos, rúbricas, listas de control, adaptadas a las características del discente y los contenidos trabajados y practicados en clase.
 - Pruebas prácticas en momentos en los que no haya presencia del resto de alumnos/as (en caso de que haya problemas de miedo escénico)
 - Heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación dependiendo del contenido, del trabajo a evaluar y del objetivo del mismo.
- o Modelos de ACI significativa de cada materia común al departamento

En el año escolar actual y atendiendo a las características del alumnado en el IES la Serna, no tenemos que recurrir a ninguna ACI para la materia de Educación Física.

Dada la naturaleza de nuestra asignatura, eminentemente práctica, tenemos la posibilidad de adaptar la gran mayoría de nuestro trabajo diario a la variedad de necesidades que nuestros estudiantes precisen.

Adaptaciones metodológicas, adaptaciones de acceso, adaptaciones de materiales, espacios, tiempos, agrupaciones, entre otras, garantizarán que los discentes alcancen los objetivos curriculares y que se desarrollen competencialmente tal y como establece el marco legislativo y nuestra programación de aula.

2.1.10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS. ¿QUÉ HACE EL ALUMNO QUE NO ASISTE?

El alumnado que no asista a una actividad complementaria deberá realizar un trabajo programado por el profesor relacionado con la actividad organizada y será evaluable.

2.1.11. TRATAMIENTO DE LOS CONTENIDOS TRANSVERSALES

Desde todas las situaciones de aprendizaje programadas en nuestra materia trabajaremos también los elementos transversales, pues de acuerdo con la LEY ORGÁNICA 3/2020. Artículo 19.2. *“Sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las áreas de la etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el fomento de la creatividad, del espíritu científico y del emprendimiento se trabajarán en todas las áreas. De igual modo, se trabajarán la igualdad de género, la educación para la paz, la educación para el consumo responsable y el desarrollo sostenible y la educación para la salud, incluida la afectivo- sexual. Asimismo, se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores y a la potenciación del aprendizaje significativo para el desarrollo de las competencias transversales que promuevan la autonomía y la reflexión.”*

2.1.12. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Desde el Departamento se ha elaborado una herramienta para la evaluación de la programación didáctica en su conjunto; esta se puede realizar al final de cada trimestre, para así poder recoger las mejoras en el siguiente. Dicha herramienta se describe a continuación:

ASPECTOS A EVALUAR	A DESTACAR	A MEJORAR	PROPUESTAS DE MEJORA PERSONAL
Temporalización de las unidades didácticas			
Desarrollo de los objetivos didácticos			
Manejo de los contenidos de la unidad			
Realización de tareas			
Estrategias metodológicas seleccionadas			
Recursos			
Claridad en los criterios de evaluación			

Uso de diversas herramientas de evaluación			
Atención a la diversidad			
Interdisciplinariedad			

2.1.13. MECANISMOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LAS PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS EN RELACIÓN CON LOS RESULTADOS ACADÉMICOS Y PROCESOS DE MEJORA

Desde el Departamento pretendemos promover la reflexión docente y la autoevaluación de la realización y el desarrollo de programaciones didácticas. Para ello, al finalizar cada unidad didáctica propondremos una secuencia de preguntas que permitan al docente evaluar el funcionamiento de lo programado en el aula y establecer estrategias de mejora para la propia unidad.