

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

**I.E.S. BACHILLER DIEGO SÁNCHEZ
Talavera la Real (Badajoz)**

CURSO: 2025-2026

ÍNDICE

- 1. INTRODUCCIÓN 3**
- 2. PUNTO DE PARTIDA 3**
- 3. OBJETIVOS GENERALES Y OBJETIVOS DIDÁCTICOS 5**
- 4. COMPETENCIAS CLAVE, PERFIL DE SALIDA Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS. 11**
- 5. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS 15**
- 6. SABERES BÁSICOS Y SU TEMPORALIZACIÓN.24**
- 7. SITUACIONES DE APRENDIZAJE. 56**
- 8. EVALUACIÓN. 58**
- 9. PROGRAMA DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN 85**
- 10. INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DOCENTE Y PROGRAMÁTICA 86**
- 11. INCORPORACIÓN DE LOS CONTENIDOS TRANSVERSALES. 87**
- 12. RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES.89**
- 13. ENFOQUES METODOLÓGICOS.91**
- 14. TRATAMIENTO Y UTILIZACIÓN DE LAS TICS. 93**
- 15. MEDIDAS DE REFUERZO Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. INCLUSIÓN.94**
- 16. INTER E INTRADISCIPLINARIEDAD. 97**
- 17. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS. 97**
- 18. SEGURIDAD Y PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE ACCIDENTES. 98**
- 19. BIBLIOGRAFÍA. 99**

1. INTRODUCCIÓN.

La actividad física y el deporte se encuentran experimentando un momento álgido, la sociedad está más concienciada de su importancia y se están convirtiendo en elementos importantes en los estilos de vida actuales. El ejercicio físico es saludable, favorece la cooperación, genera diversión, facilita motivadoras aventuras, favorece las relaciones sociales, ... Nuestra asignatura debe dar respuesta a estas nuevas necesidades y preparar al alumnado para que estas experiencias sean satisfactorias y perduren durante toda la vida. Ese va a ser el principal objetivo que perseguiremos durante el presente curso escolar.

Aunque todas las áreas contribuyen conjuntamente a la consecución de los objetivos generales de la etapa cada una de ellas pone mayor énfasis en el desarrollo de algunas de las capacidades que figuran en las mismas. Así la aportación particular de la Educación Física se decantará por aspectos como capacidades motrices, hábitos de salud, expresión y comunicación corporal.

En la E.S.O. pretenderemos que los alumnos/as tomen conciencia del valor de la actividad física en general, conozcan el funcionamiento de su cuerpo y adquieran hábitos saludables para su vida futura, descubriendo un amplio abanico de posibilidades.

En cuanto a Bachillerato, y teniendo en cuenta el desarrollo de los alumnos de estos cursos, se buscará un mayor rendimiento, de tal manera que adquieran los suficientes conocimientos teórico-prácticos para que puedan llegar a programar y dirigir de forma adecuada su propia actividad físico-deportiva, así como la del entorno cercano (otros alumnos de edades inferiores) adquiriendo una actitud crítica positiva sobre ésta.

La presente programación se desarrolla a partir del Decreto 110/2022, de 22 de agosto, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura y el Decreto 109/2022, de 22 de agosto, por el que se establece el currículo de Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura. para Bachillerato.

2. PUNTO DE PARTIDA (Contexto y Fundamentación).

DENOMINACIÓN:

Instituto de Educación Secundaria: Bachiller Domingo Sánchez.
Avda. Antonia Arrobas y Pérez s/n.
06140 Talavera la Real. (Badajoz).
Tlf.924 012830. Fax 924012835
E-mail: ies.bachillerdiegosanchez@edu.juntaex.es

CONTEXTO GENERAL:

El nivel sociocultural de la población que atiende el centro es medio y medio-bajo. El entorno del centro es rural (regadio), próximo a la capital de la provincia, lo que favorece que haya una dualidad en la actividad económica de sus habitantes. Por una parte, el sector primario todavía tiene un peso específico importante en la población activa y en la demanda de empleo y, por otro, el sector servicios constituye otro pilar importante en la economía de Talavera la Real.

ALUMNADO Y AGRUPAMIENTOS:

El I.E.S. Bachiller Diego Sánchez (Talavera la Real) es un centro de Enseñanza Secundaria de carácter público, dependiente de la Consejería de Educación de la Junta de Extremadura. El alumnado viene de las localidades de Talavera la Real, Villafranco del Guadiana, Balboa, Guadajira y Alvarado. Se imparten las siguientes enseñanzas: E.S.O., Bachillerato de Ciencias, Bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales, y Ciclo Formativo de Grado Medio de Gestión y Administración.

Alumnado que cursará Educación Física en el curso 2025-2026:

- 1º de la E.S.O. Tres grupos: 85 alumnos/as.
- 2º de la E.S.O. Tres grupos: 84 alumnos/as.
- 3º de la E.S.O. Tres grupos + 3º Diversificación: 81 alumnos/as.
- 4º de la E.S.O. Tres grupos: + 4º Diversificación: 90 alumnos/as.
- 1º Bachillerato; dos grupos: 1 de Ciencias y Tecnología y otro de Humanidades y Ciencias Sociales: 43 alumnos/as.
- 2º Bachillerato; un grupo compuesto por alumnos de los dos cursos de 2º Bachillerato: 35 alumnos/as.

PROFESORES:

El Departamento está formado por tres profesores:

1.- Juan Andrés Arias Sánchez:

Secretario del centro

Imparte Docencia en los siguientes cursos:

1º Bachillerato A y 2º Bachillerato (Actividad Física y Salud).

2.- Raúl Muñoz González (Media jornada):

Imparte docencia en los siguientes cursos:

2º ESO A, B, C.

4º ESO B y C + Diversificación.

3.- Francisco Lapie Anegas:

Jefa de departamento.

Imparte docencia en los siguientes cursos:

1º E.S.O. A, B, C.

3º ESO A, B, C.

4º ESO A

1º Bachillerato B

La reunión del Departamento de Educación Física es el jueves a 2ª hora (9.20-10.15h).

INSTALACIONES:

El departamento de Educación Física dispone de suficientes instalaciones tanto cubiertas como al aire libre para poder llevar a cabo las sesiones de la asignatura, entre otras destacamos:

Sala Cubierta (28 x 15 m., aproximadamente).

2 Pistas Polideportivas al aire libre (40 x 20 m., cada una, aproximadamente), colocadas transversalmente, pegadas una al lado de la otra; una pista sólo con porterías y la otra con porterías y 4 canastas.

En este apartado se debe mencionar la posibilidad de utilizar las instalaciones del Patronato de Deportes de Talavera la Real, ofrecida por el Ayuntamiento para las clases de Educación Física: pabellón polideportivo, campos de fútbol, pistas de tenis, pistas de pádel,... Estas instalaciones están situadas a unos 200 mts. del IES Bachiller Diego Sánchez, sin la necesidad de pasar por ninguna vía pública importante para acceder a ellas.

3.- OBJETIVOS GENERALES

Para la ESO:

1. Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre hombres y mujeres como valores comunes de una sociedad plural, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
2. Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo tanto individual como en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas de aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
3. Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
4. Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
5. Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para adquirir, con sentido crítico, nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
6. Concebir el conocimiento científico como un saber integrado que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
7. **Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.**
8. Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
9. Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
10. Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura e historia propias y las de otros, así como el patrimonio artístico y cultural, en especial el de nuestra comunidad.
11. **Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el**

desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

12. Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Para Bachillerato:

1. Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
2. Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. También prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.
3. Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia, e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género, o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
4. Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
5. Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.
6. Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
7. Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
8. Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución, así como el patrimonio natural, cultural, histórico y artístico de España y, de forma especial, el de Extremadura. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
9. Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
10. Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología al cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
11. Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
12. Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
13. Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, al igual que como medio de desarrollo personal y social.

14. Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
15. Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS:

Para 1º y 2º ESO

Ser capaz de valorar la situación personal de partida atendiendo a las recomendaciones de hábitos de actividad física, alimentación saludable, higiene postural y otros comportamientos relacionados con la salud y la convivencia.

Presentar autonomía en tareas sencillas de autogestión y autorregulación en actividades físicas, corrección postural y desarrollo de las capacidades físicas básicas.

Actuar siguiendo las pautas básicas de primeros auxilios en situaciones prácticas y reflexionará sobre cómo pueden evitarse situaciones de riesgo.

Participar, tomar decisiones, comprender y evaluar el comportamiento estratégico en base al desarrollo de los aspectos comunes de las diferentes manifestaciones deportivas, físicas y expresivas.

Ser capaz de adaptar las habilidades motrices específicas que integren diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales.

Mostrar un comportamiento estratégico tanto individual como grupal en situaciones de competición bajo el prisma del juego limpio y el respeto al rival.

Cooperar y colaborar en la práctica deportiva mostrando un uso progresivo de las distintas capacidades y habilidades requeridas, estableciendo las estrategias necesarias para el desarrollo de las mismas.

Ser capaz de gestionar su participación y juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras.

Utilizar el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas básicas.

Crear y representar composiciones individuales o colectivas con o sin base musical.

Participar y practicar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres, acuáticos o aéreos, disfrutando del entorno de manera sostenible.

Ser capaz de analizar el riesgo existente en las prácticas físico-deportivas en el medio natural, las medidas de seguridad en estas actividades y su impacto en el medio natural.

Autoconstruir y reparar materiales para la práctica de actividades físicas.

Para 3º y 4 ESO

Planificar la práctica motriz en relación a la salud a corto/medio plazo a nivel individual.

Profundizar en prácticas y conceptos de técnicas y métodos de entrenamiento , mejora de la condición física, nutrición y ayudas ergogénicas, prevención y técnicas de primeros auxilios e impacto multisistémico de la actividad física.

Mostrar autonomía para gestionar diferentes prácticas físicas, deportivas y expresivas.

Ser capaz de buscar soluciones de aprendizaje, proponer alternativas a los problemas individuales o grupales.

Diseñar retos que se ajusten a las necesidades del contexto y el individuo.

Ser capaz de organizar y dirigir un equipo de trabajo.

Participar y practicar de forma responsable a nivel individual y grupal.

Cooperar y colaborar en la práctica deportiva, asumiendo los distintos roles.

Gestionar el tiempo de práctica motriz para incorporarlos en su tiempo libre y ocio.

Gestionar las emociones ante las diferentes situaciones que aparecen durante la práctica motriz.

Crear y representar composiciones individuales o colectivas con o sin base musical y de manera coordinada, utilizando el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas.

Reconocer cuáles son los aspectos de las actividades artístico-expresivas que contribuyen a la mejora de la educación emocional.

Mostrar una actitud comprometida y consciente acerca de los estereotipos de género y comportamientos sexistas que aparecen en determinados contextos.

Identificar y contextualizar la influencia del deporte en las sociedades actuales como seña de identidad cultural.

Practicar y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres, acuáticos o aéreos, disfrutando del entorno de manera sostenible y minimizando el impacto ambiental.

Organizar actividades en el medio natural y urbano, teniendo en cuenta las medidas de seguridad y un consumo responsable.

Para 1º de bachillerato

Ser capaz de planificar, elaborar y poner en práctica planes personalizados de actividad física para la mejora de la salud, según sus intereses, capacidades y necesidades.

Aplicar y poner en práctica diferentes sistemas de entrenamiento, valoración y mejora de las capacidades condicionales, teniendo en cuenta diferentes variables psiológicas.

Mostrar autonomía y autorregulación del esfuerzo en sus prácticas, abordando medidas de prevención de lesiones e higiene postural en la preparación y puesta en marcha de la práctica motriz.

Dominar las actuaciones y aplicación de primeros auxilios y técnicas de prevención de accidentes correspondientes a esta etapa.

Profundizar y hacer análisis críticos ajustados a su realidad, sobre hábitos saludables, nutrición, imagen personal, estereotipos e identidad de género en la práctica deportiva y su impacto económico y social, abordando el mundo laboral que lo rodea y las salidas profesionales asociadas a la actividad física y la motricidad.

Ser capaz de buscar soluciones y repercusiones personalizadas desde lo cercano a lo global.

Mostrar autonomía en el uso adecuado, coherente y responsable de los recursos y dispositivos digitales y tecnológicos más vinculados a la práctica de actividad física, aplicando medidas de seguridad y tratamiento de los datos personales, así como de respeto a la propiedad intelectual.

Ser capaz de afrontar y solucionar diferentes problemas motores en una amplia variedad de situaciones y dificultades que se le puedan plantear.

Mostrar habilidad para identificar, analizar y comprender los factores (cuantitativos y cualitativos) de la práctica motriz propia y ajena.

Ser capaz de organizar y dirigir un equipo de trabajo, adaptándose a los posibles cambios que puedan aparecer.

Ser capaz de resolver situaciones motrices variadas de forma eficaz a través de capacidades y habilidades que les permitirán percibir, reconocer, asimilar, controlar y gestionar las emociones propias y ajenas referidas a la percepción de la dificultad, grado de confianza y autoconfianza, estado de ánimo, superación, aceptación de fracaso/victoria, fatiga, lesiones, estrés y ansiedad.

Consolidar las capacidades condicionales y H.M.E.acordes a su nivel evolutivo en prácticas motrices, ya sean individuales o colectivas, dentro de los contextos de oposición, cooperación, colaboración o colaboración-oposición.

Ser capaz de planificar, organizar y poner en práctica actividades físico-motrices saludables de forma autónoma, fomentando la interacción social y valorando el potencial de las mismas como posible salida profesional.

Conocer el origen y la evolución de las diferentes manifestaciones motrices, cómo éstas han contribuido a su herencia cultural y la influencia que ejercen en la sociedad. Además contribuirán a su conservación y difusión.

Mostrar autonomía a la hora de aplicar las diferentes técnicas específicas de expresión corporal e interpretación.

Participar de forma creativa y organizar distintas actividades artístico-expresiva de carácter individual y colectivo con intencionalidad estética y expresiva.

Mostrar una actitud crítica y comprometida acerca de los distintos estereotipos de géneros y de los comportamientos sexistas, violentos, consumistas o discriminatorios de cualquier tipo que aparecen en algunos contextos físico-deportivos.

Participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos, ampliando nuevos espacios y prácticas deportivas, respetando las normas internas.

Diseñar y organizar actividades físicas en el medio natural y urbano para sí mismo y para otros.

Para 2º de bachillerato (Actividad Física y Salud)

Ser capaz de planificar, elaborar y poner en práctica planes personalizados de actividad física para la mejora de la salud, destinados a sí mismo o a otros compañeros, según sus intereses, capacidades y necesidades.

Investigar utilizando las nuevas tecnologías los sistemas de entrenamiento, más adecuados para el desarrollo de las capacidades condicionales.atendiendo a las diferentes condiciones de partida y características personales.

Mostrar autonomía y autorregulación del esfuerzo en sus prácticas, abordando medidas de prevención de lesiones e higiene postural en la preparación y puesta en marcha de la práctica motriz.

Profundizar y hacer análisis críticos ajustados a su realidad, sobre hábitos saludables, nutrición, imagen personal, estereotipos e identidad de género en la práctica deportiva y su impacto económico y social, abordando el mundo laboral que lo rodea y las salidas profesionales asociadas a la actividad física y la motricidad.

Participar en explicaciones destinadas a grupos de edades inferiores con temáticas relacionadas con la salud: primeros auxilios, alimentación, técnicas de relajación, imagen corporal...

Mostrar autonomía en el uso adecuado, coherente y responsable de los recursos y dispositivos digitales y tecnológicos más vinculados a la práctica de actividad física, aplicando medidas de seguridad y tratamiento de los datos personales, así como de respeto a la propiedad intelectual.

Gestionar la práctica de diferentes situaciones deportivas, utilizando los recursos más adecuados en cuanto a instalaciones y material.

Diseñar situaciones deportivas específicas de clases, torneos, partidos, actuando desde diferentes roles, árbitro, entrenador, dinamizador...

Mostrar habilidad para identificar, analizar y comprender los factores (cuantitativos y cualitativos) de la práctica motriz propia y ajena.

Ser capaz de organizar y dirigir un equipo de trabajo, adaptándose a los posibles cambios que puedan aparecer.

Ser capaz de resolver situaciones motrices variadas de forma eficaz a través de capacidades y habilidades que les permitirán percibir, reconocer, asimilar, controlar y gestionar las emociones propias y ajenas referidas a la percepción de la dificultad, grado de confianza y autoconfianza, estado de ánimo, superación, aceptación de fracaso/victoria, fatiga, lesiones, estrés y ansiedad.

Consolidar las capacidades condicionales y H.M.E. acordes a su nivel evolutivo en prácticas motrices, ya sean individuales o colectivas, dentro de los contextos de oposición, cooperación, colaboración o colaboración-oposición.

Conocer y valorar las distintas salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.

Conocer el origen y la evolución de las diferentes manifestaciones motrices, cómo éstas han contribuido a su herencia cultural y la influencia que ejercen en la sociedad. Además contribuirán a su conservación y difusión.

Mostrar autonomía a la hora de aplicar las diferentes técnicas específicas de expresión corporal e interpretación.

Participar de forma creativa y organizar distintas actividades artístico-expresiva de carácter individual y colectivo con intencionalidad estética y expresiva.

Mostrar una actitud crítica y comprometida acerca de los distintos estereotipos de géneros y de los comportamientos sexistas, violentos, consumistas o discriminatorios de cualquier tipo que aparecen en algunos contextos físico-deportivos.

Participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos, ampliando nuevos espacios y prácticas deportivas, respetando las normas internas.

Diseñar y organizar actividades físicas en el medio natural y urbano para sí mismo y para otros.

4. COMPETENCIAS CLAVE, PERFIL DE SALIDA Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

COMPETENCIAS CLAVE:

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

Las **competencias clave del currículo**, de acuerdo con el artículo 11 del Real Decreto 217/2022, son las siguientes:

- a) Competencia en comunicación lingüística.

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

PERFIL DE SALIDA:

Finalizada la etapa de Secundaria obligatoria, el alumnado debe haber adquirido y consolidado y desarrollado estas competencias en su conjunto, lo que denominamos como Perfil de salida.

El referente de partida para definir las competencias recogidas en el Perfil de salida ha sido la Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 de mayo de 2018, relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente.

Con el perfil de salida se busca garantizar que **todo alumno o alumna** que supere con éxito la enseñanza básica y, por tanto, alcance el Perfil de salida **sepa activar los aprendizajes adquiridos para responder a los principales desafíos a los que deberá hacer frente a lo largo de su vida**; entre otros:

Desarrollar una actitud responsable a partir de la toma de conciencia de la degradación del medio-ambiente y del maltrato animal basada en el conocimiento de las causas que los provocan, agravan o mejoran, desde una visión sistémica, tanto local como global.

Identificar los diferentes aspectos relacionados con el consumo responsable, valorando sus repercusiones sobre el bien individual y el común, juzgando críticamente las necesidades y los excesos y ejerciendo un control social frente a la vulneración de sus derechos.

Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.

Desarrollar un espíritu crítico, empático y proactivo para detectar situaciones de inequidad y exclusión a partir de la comprensión de las causas complejas que las originan.

Este perfil será referente último en la evaluación de la etapa así como para la titulación de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria. Fundamenta el resto de decisiones curriculares, así como las estrategias y orientaciones metodológicas en la práctica lectiva.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Para laº ESO:

Definidas como los **desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o situaciones cuyo abordaje requiera de los saberes básicos de cada materia**. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, las competencias clave, y por otra, los saberes básicos de las materias y los criterios de evaluación.

A modo de resumen, y teniendo como referencia el Decreto 110/2022, destacamos estos aspectos de las 5 Competencias específicas de nuestra materia en la E.S.O.:

- 1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, haciendo un uso saludable de su tiempo libre y mejorando su calidad de vida.
- 2.- Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, la capacidades físicas perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices básicas, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.
- 3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante los 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.
- 4.- Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualiza y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.
- 5.- Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.

Para 1º de BACHILLERATO:

El Decreto 109/2022, destaca estos aspectos de las 5 Competencias específicas:

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

2.- Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de las modalidades practicadas, en diferentes situaciones y con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas, para resolver situaciones motrices vinculadas a distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

3.- Difundir, promover y participar activamente en prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, contribuyendo autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

4.- Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, analizando e investigando de manera crítica las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución, desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, además de planificarlas, organizarlas y practicarlas de forma autónoma y fomentando su conservación para ser capaz de defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que transmiten.

5.- Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno a través de la práctica, planificación y organización de actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, al tiempo que asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado tanto del medio natural como del urbano y para dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

Para 2º de BACHILLERATO: (Asignatura optativa Actividad Física y Salud)

El Decreto 109/2022, destaca estos aspectos de las 7 Competencias específicas:
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

1. Diseñar y poner en práctica un programa físico, individual o colectivo, de mejora de la salud, planificando responsable y conscientemente la actividad física a partir de la autoevaluación basada en parámetros científicos y evaluables, a la vez que ajustando las prácticas motrices de manera razonable a las propias necesidades, capacidades y motivaciones personales, para satisfacer las demandas de ocio activo.
2. Valorar, adaptar y mejorar las diferentes capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas de las propuestas desarrolladas, siendo parte activa en los procesos de

análisis, decisión y mejora de las acciones propias o del grupo para consolidar habilidades y actitudes de organización, gestión, superación y resiliencia.

3. Investigar, diferenciar y reconocer el abanico de salidas profesionales u otras cualificaciones que implican un requerimiento físico específico, relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud, y que capaciten para poder elegir el acceso a otras titulaciones deportivas, así como los aspectos esenciales en la creación de un marco organizativo y asociativo juvenil o de entidades deportivas que permitan ser un factor de crecimiento o servicio en el marco socio-económico cercano.
4. Identificar y relacionar las fases y elementos de organización y gestión imprescindibles para poder diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, que repercutan en su contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud y el ocio activo.
5. Contribuir activamente a la salud comunitaria y global vinculada a la actividad física y al deporte, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad y desarrollando la capacidad de elección en el propio tiempo de ocio y hábitos de salud. Esta competencia implica elaborar una búsqueda, clasificación, selección y organización de la oferta de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva que tiene el entorno próximo.
6. Crear y representar producciones artístico-expresivas en las que se utilicen los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, fomentando las inquietudes y motivaciones hacia las distintas manifestaciones de la cultura motriz, mostrando las múltiples posibilidades de difusión, práctica y fomento de las mismas, integrando los beneficios físicos y emocionales que estas tienen sobre la salud individual y comunitaria, y contribuyendo a la conservación del acervo cultural y social.
7. Analizar el impacto y la importancia del uso de recursos tecnológicos para el control de factores de la salud, tanto individual como comunitaria, atendiendo a criterios científicos, así como su utilidad para el trabajo cooperativo en red como fuente de crecimiento y desarrollo personal y comunitario.

5. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS.

En este apartado haremos tres conexiones: con las competencias específicas de la materia, con las de otras materias y con las competencias clave.

5.1.- CONEXIONES ENTRE LAS DISTINTAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA:

En la ESO:

Partiendo de las cinco competencias específicas de la Educación Física y como bien dice el currículo, con el fin de contribuir al desarrollo de los retos del siglo XXI, **todas están íntimamente relacionadas entre ellas** y como fin último tienen intentar adoptar en el alumnado estilos de vida saludables a través de la práctica de la actividad física.

De forma más específica encontramos que las **competencias específicas 2, 4 y 5** están relacionadas entre sí porque requieren del desarrollo de un conjunto de capacidades (C.F.B., H.M.Básicas y Específicas y su especialidad deportiva), el cuerpo y sus posibilidades expresivas, así como la práctica de actividades físicas en el entorno natural y urbano.

La autoevaluación objetiva basada en criterios científicos para un posterior reflexión crítica (**competencias específicas 1, 2 y 5**) marcará los procesos de aprendizaje para los cuales hay que educar en la toma de decisiones (**competencias específicas 2 y 3**) para lo que se deben utilizar tanto recursos tradicionales como tecnológicos como fuente de ayuda. No puede obviarse que la práctica física, en sus diferentes manifestaciones, hoy en día es un fenómeno social que necesita de un análisis crítico (**competencias 3 y 4**). Esto implica por un lado el conocimiento de la cultura motriz, los intereses económicos y políticos que la rodean para alcanzar una visión realista de estos aspectos que ayuden al alumnado a forjar un compromiso ético y crítico con las situaciones de inequidad y exclusión, así como la mejora de la autoestima a través de la autorregulación emocional para canalizar el fracaso y el éxito en diferentes situaciones (**competencia 3 y 4**).

Para todo ello, se sitúa al alumnado en un entorno próximo desde el que ir expandiéndose como fuente de recursos que pueden ayudar y que debe aprender a respetar en pro de un consumo responsable y respeto al medioambiente como fuente inagotable de recursos que ha de mantenerse (**competencia específicas 3 y 5**). Con todos estos componentes y desde todas las competencias específicas se trabaja en la búsqueda de un alumnado que sea capaz de crear diferentes productos basados en el análisis, la decisión, la ejecución y la evaluación crítica en pro de la mejora de su estilo de vida.

En 1º de Bachillerato.

Las cinco competencias se interrelacionan al pretender que el alumnado interiorice el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física cuando utiliza diferentes manifestaciones físicas, deportivas, expresivas y entornos. La **competencia específica 1, será la conexión entre todas** las competencias de la materia. Por otro lado, las **competencias específicas 2, 3 y 4** se entrelazan para reforzar que el alumnado adapte autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices, coordinativas y sociomotrices que de forma implícita encontramos en las distintas prácticas expresivas y deportivas, dando lugar a procesos de toma de decisiones y metacognitivos de retroalimentación. Las **competencias específicas 2, 3, 4 y 5** unidas, impulsan las diferentes manifestaciones de la cultura motriz y su impacto sociocultural, económico y ecológico, al investigar y analizar críticamente las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas a la motricidad. La conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad aparece como un objetivo claro de trabajo con el alumnado. La relación entre estas competencias específicas queda patente también al difundir y promover la cultura motriz desde una perspectiva de igualdad y respeto, adoptando una actitud crítica ante comportamientos violentos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional.

Para 2º Bachillerato (Actividad Física y Salud)

Todas las competencias se presentan interrelacionadas con un objetivo común: la formación de un alumnado que observe en la práctica física y su contexto uno de los pilares fundamentales para la búsqueda de un estilo de vida activo y saludable. A través de sus aprendizajes, se responsabilizará, si no en la total ejecución, sí en la elección, búsqueda y selección de sus necesidades como individuo y sociedad. De esta forma, la

competencia específica 4 nos plantea el trabajo por proyectos como la base desde la que afrontar todas las competencias; la competencia específica 7 presenta las TIC como un recurso imprescindible a la hora de acometer las diferentes iniciativas; las competencias específicas 1, 2 y 6 se entrelazan en la búsqueda de un alumnado que observe en la práctica física un recurso de salud y que, además, sea capaz de utilizar y adaptar las capacidades condicionales, perceptivo-motrices, coordinativas y sociomotrices que de forma implícita se encuentran en las distintas prácticas físico deportivas y expresivas. Las competencias específicas 3 y 5 abren un abanico de posibilidades más cercano a la gestión, el conocimiento y la organización de la oferta de práctica física que el entorno ofrece a nuestro alumnado.

5.2.- CONEXIONES ENTRE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CON OTRAS MATERIAS:

Para la ESO:

En relación con otras materias destacamos:

Con **Biología y Geología**, así como con **Física y Química**, debido a que requieren movilizar y articular saberes vinculados con el conocimiento del cuerpo y sus procesos internos, el consumo responsable y el respeto al medio ambiente y la búsqueda, análisis y síntesis de información bajo un prisma científico (en este último aspecto, también se aprecia la relación con la materia de **Tecnología**).

Con la materia de **Digitalización y Tecnología y Digitalización**: presente en la búsqueda, análisis y síntesis de información desde un punto de vista científico; en el manejo de la información y de los recursos digitales.

Con la materia de **Historia y Geografía**: cuando se inserta en el conocimiento y comprensión de los procesos culturales que conforman la realidad, valorando las aportaciones a la defensa de la igualdad, la inclusión y el respeto a las minorías.

Con **Educación Plástica**: cuando persigue comprender la importancia que las distintas manifestaciones culturales y artísticas para mostrar el interés de la realidad patrimonial como parte de la propia cultura.

Con **Música**: en su conocimiento de la función que las distintas producciones musicales y escénicas han tenido en el desarrollo del ser humano y su cultura.

Con **Educación en Valores Cívicos y Éticos**: ya que buscan interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, promoviendo la convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien. Además las dos áreas valoran la diversidad personal y cultural.

Para 1º de bachillerato.

Conexión con otras materias:

Biología, Geología y Ciencias Ambientales: por su vinculación con las competencias específicas 1 y 3, al buscar el conocimiento y desarrollo de los fundamentos biológicos que tienen lugar en el organismo como medio para el desarrollo de hábitos de vida saludable. Las competencias específicas 1, 3 y 5 se

refieren a la necesidad de argumentar sobre la importancia de crear hábitos de vida saludable desde una perspectiva sostenible y con fundamentos científicos, lo que permitirá al alumnado conocer el funcionamiento de su propio cuerpo y comprender su relación con la salud.

Artes Escénicas o Coro y Técnica Vocal: en la competencia 4, al hacer una reflexión crítica sobre la propia identidad cultural para promoverla como fuente de enriquecimiento personal y cohesión social, aspectos en los que se ve reflejada también la competencia específica 3.

Historia de la Música y la Danza: supone un eje principal en muchas de las composiciones artístico-expresivas, ya que forma parte de las mismas y es un soporte de gran importancia que contribuye al desarrollo de la creatividad y la identidad cultural.

Historia del Mundo Contemporáneo e Historia del Arte: comparten con esta competencia el estudio y valoración del patrimonio artístico, su promoción y su conservación como elemento de identidad y dinamizador de la economía y la cultura (competencia específica 4), utilizando para ello un visión crítica y comprometida respecto a las desigualdades y las situaciones de discriminación (competencia específica 3).

Física y Química, Geología y Ciencias Generales: a la hora de predecir, bajo la perspectiva del trabajo colaborativo y cooperativo, las consecuencias de los avances científicos sobre la salud y el desarrollo sostenible. La capacidad de argumentar en base a análisis críticos y discriminando la información veraz sobre hábitos saludables y sostenibles así como promoverlos en su entorno.

Para 2º de Bachillerato (Actividad Física y Salud)

Tecnología e Ingeniería en sus competencias específicas 1 y 6,

Fundamentos Artísticos en la competencia específica 7.

Volumen en la 9,

Dibujo Técnico en la 4, y otras, a la hora de plantear en todas ellas el trabajo por proyectos como aspecto fundamental de la materia del modo que plantea la competencia específica 4 de Actividad Física y Salud.

Biología, Geología y Ciencias Ambientales, por su vinculación con las competencias específicas 1 y 2, al buscar el conocimiento y desarrollo de los fundamentos biológicos que tienen lugar en el organismo como medio para el desarrollo de hábitos de vida saludable y de forma ecosostenible. Asimismo, las competencias específicas 1, 3 y 4 se refieren a la necesidad de argumentar sobre la importancia de crear hábitos de vida saludable desde una perspectiva sostenible y con fundamentos científicos, lo que permitirá al alumnado conocer el funcionamiento de su propio cuerpo y comprender su relación con la salud.

Fundamentos Artísticos, competencia 6, al hacer una reflexión sobre las producciones artístico-expresivas y los elementos que las conforman en sus competencias específicas 3 y 4.

Con **Artes Escénicas o Coro y Técnica Vocal**, se relaciona porque igualmente se pone en valor la propia identidad cultural para promoverla como fuente de enriquecimiento personal y de cohesión social.

Historia de la Música y la Danza, la cual supone un eje principal en muchas de las composiciones artístico-expresivas, ya que forma parte de las mismas y es un soporte de gran importancia que contribuye al desarrollo de la creatividad y la identidad cultural.

5.3.- CONEXIONES CON LAS COMPETENCIAS CLAVE:

El conjunto de competencias de Educación Física se relaciona con descriptores operativos del perfil de salida de la etapa en Educación Secundaria Obligatoria y en Bachillerato y por tanto, con las competencias clave.

Desde la Educación Física se contribuye a todas las competencias clave; así encontramos conexión con las mismas como se ve reflejada en los siguientes cuadros:

Para la ESO

COMPETENCIAS CLAVE	DESCRIPTORES OPERATIVOS A LOS QUE CONTRIBUIMOS DESDE LA MATERIA DE E.F.
Competencia en comunicación lingüística (CCL):	CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales. CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento. CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.
Competencia plurilingüe (CP):	CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología	STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.

e ingeniería (STEM):	<p>STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos.</p> <p>STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medioambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.</p>
Competencia digital (CD):	<p>CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.</p> <p>CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.</p> <p>CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.</p> <p>CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.</p>
Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA):	<p>CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.</p> <p>CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.</p> <p>CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.</p> <p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.</p> <p>CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.</p>

Competencia ciudadana (CC):	<p>CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.</p> <p>CC2. Analiza y asume fundamentalmente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.</p> <p>CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.</p> <p>CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.</p>
Competencia emprendedora (CE):	<p>CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.</p> <p>CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.</p> <p>CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.</p>
Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC):	<p>CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.</p> <p>CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.</p> <p>CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa,</p>

	identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.
--	---

Para 1º de bachillerato y 2º de bachillerato (Actividad física y Salud)

COMPETENCIAS CLAVE	DESCRIPTORES OPERATIVOS A LOS QUE CONTRIBUIMOS DESDE LAS ASIGNATURAS DE E.F. Y ACTIVIDA FÍSICA Y SALUD
Competencia en comunicación lingüística (CCL):	CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales y académicos, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y argumentar sus opiniones como para establecer y cuidar sus relaciones interpersonales. CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los distintos ámbitos, con especial énfasis en los textos académicos y de los medios de comunicación, para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento. CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera clara y rigurosa adoptando un punto de vista creativo y crítico a la par que respetuoso con la propiedad intelectual. CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.
Competencia plurilingüe (CP):	CP3. Conoce y valora críticamente la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal y anteponiendo la comprensión mutua como característica central de la comunicación, para fomentar la cohesión social.
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM):	STEM1. Selecciona y utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones propias de la modalidad elegida y emplea estrategias variadas para la resolución de problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario. STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas o comprobándolas mediante la observación, la experimentación y la investigación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y

	<p>la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y limitaciones de los métodos empleados.</p> <p>STEM5. Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.</p>
Competencia digital (CD):	<p>CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.</p> <p>CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales de forma individual o colectiva, aplicando medidas de seguridad y respetando, en todo momento, los derechos de autoría digital para ampliar sus recursos y generar nuevo conocimiento.</p> <p>CD3. Selecciona, configura y utiliza dispositivos digitales, herramientas, aplicaciones y servicios en línea y los incorpora en su entorno personal de aprendizaje digital para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir información, gestionando de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red y ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.</p> <p>CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.</p>
Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA):	<p>CPSAA1.1 Fortalece el optimismo, la resiliencia, autoeficacia y búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje.</p> <p>CPSAA1.2 Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente cambios, participación social y propia actividad para dirigir su vida</p> <p>CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.</p> <p>CPSAA3.1 Muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, siendo consciente de la influencia que ejerce el grupo en las personas, para consolidar una personalidad empática e independiente y desarrollar su inteligencia.</p> <p>CPSAA3.2 Distribuye en un grupo las tareas, recursos y responsabilidades de manera equitativa, según sus objetivos, favoreciendo un enfoque sistémico para contribuir a la consecución de objetivos compartidos.</p> <p>CPSAA4. Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la habilidad de las fuentes.</p> <p>CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.</p>

Competencia ciudadana (CC):	<p>CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno.</p> <p>CC2. Reconoce, analiza y aplica en diversos contextos, de forma crítica y consecuente, los principios, ideales y valores relativos al proceso de integración europea, la Constitución Española, los derechos humanos, y la historia y el patrimonio cultural propios, a la vez que participa en todo tipo de actividades grupales con una actitud fundamentada en los principios y procedimientos democráticos, el compromiso ético con la igualdad, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.</p> <p>CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres.</p> <p>CC4. Analiza las relaciones de interdependencia y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático.</p>
Competencia emprendedora (CE):	<p>CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar y ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales como globales, en el ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora.</p> <p>CE2. Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor.</p> <p>CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.</p>
Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC):	<p>CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.</p> <p>CCEC3.1. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones con creatividad y espíritu crítico, realizando con rigor sus propias</p>

	<p>producciones culturales y artísticas, para participar de forma activa en la promoción de los derechos humanos y los procesos de socialización y de construcción de la identidad personal que se derivan de la práctica artística. CCEC3.2. Descubre la autoexpresión, a través de la interacción corporal y la experimentación con diferentes herramientas y lenguajes artísticos, enfrentándose a situaciones creativas con una actitud empática y colaborativa, y con autoestima, iniciativa e imaginación.</p> <p>CCEC4.1. Selecciona e integra con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para diseñar y producir proyectos artísticos y culturales sostenibles, analizando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral que ofrecen sirviéndose de la interpretación, la ejecución, la improvisación o la composición.</p> <p>CCEC4.2. Planifica, adapta y organiza sus conocimientos, destrezas y actitudes para responder con creatividad y eficacia a los desempeños derivados de una producción cultural o artística, individual o colectiva, utilizando diversos lenguajes, códigos, técnicas, herramientas y recursos plásticos, visuales, audiovisuales, musicales, corporales o escénicos, valorando tanto el proceso como el producto final y comprendiendo las oportunidades personales, sociales, inclusivas y económicas que ofrecen.</p>
--	--

6.- SABERES BÁSICOS Y SU TEMPORALIZACIÓN.

Se entiende como **saberes básicos** al conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito y cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.

Los saberes básicos en Educación física, quedan organizados en seis bloques:

- A. “Vida activa y saludable”.
- B. “Organización y gestión de la actividad física”.
- C. “Resolución de problemas en situaciones motrices”.
- D. “Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices”
- E. “Manifestaciones de la cultura motriz”.
- F. “Interacción eficiente y sostenible con el entorno” .

Saberes básicos 1º y 2º ESO:

BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACIÓN
A.1.- Salud Física	A.1.2.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Análisis y reflexión.	1ª Evaluación.
	A.1.2.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.	1ª Evaluación.

	A.1.2.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.	1ª evaluación, aunque puede estar presente durante todo el curso.
	A.1.2.4. Educación postural: técnicas básicas de control postural y relajación.	1ª Evaluación, aunque estará presente durante todo el curso.
	A.1.2.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.	1ª Evaluación.
	A.1.2.6. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.	1ª Evaluación, aunque estará presente durante todo el curso.
A.2.- Salud social	A.1.2.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Puesta en práctica y diseño.	1ª evaluación.
	A.2.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.	1ª evaluación, aunque puede estar presente durante todo el curso.
	A.2.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.	Todo el curso.
A.3. Salud mental	A.2.2.3. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.	Todo el curso.
	A.3.2.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.	Todo el curso.
	A.3.2.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Propuestas prácticas.	Todo el curso.
	A.3.2.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.	1ª evaluación, aunque puede estar presente durante todo el curso.
	A.3.2.4. Trastornos alimenticios.	1ª evaluación, aunque puede estar presente durante todo el curso.

BLOQUE B.- ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACIÓN
B.1. Elección de la práctica física.	B.1.2.1. Gestión de las situaciones de competición en base a criterios	Todo el curso.

	de lógica, respeto al rival y motivación.	
B.2. Preparación de la actividad motriz.	B.2.2.1. Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.	Todo el curso.
	B.2.2.2. Uso responsable del material deportivo.	Todo el curso.
B.3. Higiene.	B.3.2.1. Higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física deportiva.	Todo el curso.
B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motrices.	B.4.2.1. Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	B.4.2.2. Uso de herramientas digitales para la organización de la actividad física.	Todo el curso.
	B.4.2.3. Planificación y puesta en práctica de proyectos y propuestas deportivo-motrices sencillos. Funciones y responsabilidades.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
B.5. Proyección de accidentes en prácticas motrices.	B.5.2.1. Calzado deportivo y ergonomía.	Todo el curso.
	B.5.2.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.	Todo el curso.
B.6. Actuaciones básicas ante accidentes.	B.6.2.1. Cadena de supervivencia. Soporte vital básico. Actuaciones básicas.	1 ^a evaluación, aunque puede estar presente durante todo el curso.
	B.6.2.2. Técnicas PAS.	1 ^a evaluación, aunque puede estar presente durante todo el curso.
	B.6.2.3. Protocolo de aviso al 112. Pautas.	1 ^a evaluación, aunque puede estar presente durante todo el curso.
	B.6.2.4. Protocolo y puesta en práctica de RCP.	1 ^a evaluación, aunque puede estar presente durante todo el curso.
	B.6.2.5. Actuaciones básicas ante los accidentes o lesiones más comunes en la vida diaria.	Todo el curso.

BLOQUE C.- RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACIÓN
C.1. Toma de decisiones.	C.1.2.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales y temporales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	C.1.2.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción-tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	C.1.2.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario actuando en consecuencia en diferentes situaciones motrices prácticas con o sin interacción con un móvil.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	C.1.2.4. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	C.1.2.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en la práctica de situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.	C.2.2.1. Integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
C.3. Capacidades condicionales.	C.3.2.1. Desarrollo integral de las capacidades físicas básicas.	1 ^a evaluación.
	C.3.2.2. Autoevaluación de la condición física como medio de gestión del esfuerzo y límites personales.	1 ^a evaluación.
C.4. Habilidades motrices específicas.	C.4.2.1. Desarrollo de las habilidades motrices específicas	2 ^a y 3 ^a evaluación.

	asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.	
	C.4.2.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación.	Todo el curso.
C.5. Creatividad motriz.	C.5.2.1. Resolución de retos y situaciones-problema de forma eficaz y original, tanto individualmente como en grupo.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
C.6. Espacios deportivos.	C.6.2.1. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.	Todo el curso.

BLOQUE D.- AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACIÓN
D.1. emocional	D.1.2.1. Identificación y gestión del estrés en situaciones motrices	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	D.1.2.2. Estrategias prácticas de autorregulación individual del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	D.1.2.3. Perseverancias y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
D.2. Habilidades sociales.	D.2.2.1. Desarrollo de conductas prosociales en diferentes situaciones motrices y deportivas.	Todo el curso.
D.3. Respeto a las normas.	D.3.2.1. Conocimiento y aceptación de las reglas de juego como elemento de integración social.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	D.3.2.2. Realización de funciones de arbitraje deportivo.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
D.4. Convivencia.	D.4.2.1. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.	Todo el curso
	D.4.2.2. Asertividad y autocuidado.	Todo el curso.

BLOQUE E.- MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACIÓN
E.1. Cultura motriz.	E.1.2.1. Aportaciones del movimiento y la cultura motriz a la herencia cultural de Extremadura.	3 ^a evaluación.
	E.1.2.2. Los juegos motrices y las danzas y bailes como manifestación de la interculturalidad. Puesta en práctica.	3 ^a evaluación.
E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.	E.2.2.1. Conocimiento y práctica básica de diferentes lenguajes corporales.	1 ^a y 3 ^a evaluación.
	E.2.2.2. Técnicas básicas de expresión corporal y de interpretación.	3 ^a evaluación.
	E.2.2.3. Expresión y comunicación de sentimientos y emociones en diferentes contextos reales o imaginados.	1 ^a y 3 ^a evaluación.
	E.2.2.4. La creatividad como base de expresión corporal.	3 ^a evaluación.
	E.2.2.5. Importancia de la educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.	1 ^a y 3 ^a evaluación.
E.3. Actividades rítmico-musicales.	E.3.2.1. Práctica de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo.	3 ^a evaluación.
	E.3.2.2. Organización de actividades rítmico-musicales sencillas, con o sin carácter expresivo, individuales o grupales.	3 ^a evaluación.
E.4. Deporte y perspectiva de género.	E.4.2.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.	Todo el curso.
	E.4.2.2. Presencia y relevancia de figuras del deporte.	Todo el curso.
	E.4.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.	Todo el curso.
E.5. Influencia del deporte.	E.5.2.1. El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	2 ^a y 3 ^a evaluación.

BLOQUE F.- INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACIÓN
F.1. Normas de uso	F.1.2.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.	3 ^a evaluación.
	F.1.2.2. Respeto y normas de uso de los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.	3 ^a evaluación.
	F.1.2.3. Respeto a las normas internas en la práctica de diferentes actividades deportivas en el medio natural y el entorno donde se realizan.	3 ^a evaluación.
F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.	F.2.2.1. Utilización de espacios urbanos y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos desde la motricidad.	3 ^a evaluación.
	F.2.2.2. Organización de actividades sencillas de aprovechamiento del entorno natural y urbano próximo.	3 ^a evaluación.
F.3. Análisis del riesgo.	F.3.2.1. Medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y consecuencias graves de su omisión para quienes los usan.	3 ^a evaluación.
F.4.- Consumo responsable.	F.4.2.1. Reducción, reutilización y reciclaje de materiales minimizando el impacto de la práctica motriz en el entorno.	Todo el curso.
	F.4.2.2. Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.	Todo el curso.
F.5. Cuidado del entorno.	F.5.2.1. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.	3 ^a evaluación.
	F.5.2.2. Alternativas de movilidad sostenible adecuadas al contexto (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos,...).	3 ^a evaluación.

SABERES BÁSICOS 3º y 4º ESO:

BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACION
A.1.- Salud Física	A.1.4.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Análisis de las adaptaciones que produce la actividad física.	1ª Evaluación.
	A.1.4.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.	1ª Evaluación.
	A.1.4.3. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad.	1ª evaluación, aunque puede estar presente durante todo el curso.
	A.1.4.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.	1ª Evaluación, aunque estará presente durante todo el curso.
	A.1.4.5. Pautas y prevención para tratar el dolor muscular de origen retardado.	1ª Evaluación.
	A.1.4.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador).	1ª Evaluación, aunque estará presente durante todo el curso.
	A.1.4.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Puesta en práctica y diseño.	1ª evaluación.
	A.1.4.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.	1ª evaluación
A.2.- Salud social	A.2.4.1. Suplementación y dopaje en el deporte.	1ª evaluación, aunque puede estar presente durante todo el curso.
	A.2.4.2. Análisis crítico y soluciones ante estereotipos corporales, de géneros y competencia motriz.	Todo el curso.
	A.2.4.3. Riesgos y condicionantes éticos en el deporte y la práctica de actividad física.	Todo el curso.
A.3. Salud mental	A.3.4.1. Exigencias y presiones de la competición.	Todo el curso.
	A.3.4.2. Actividades físicas y propuestas prácticas que fomentan	Todo el curso.

	el disfrute, la liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Ajustes personalizados.	
	A.3.4.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.	1 ^a evaluación, aunque puede estar presente durante todo el curso.
	A.3.4.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.	1 ^a evaluación, aunque puede estar presente durante todo el curso.
	A.3.4.5. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).	1 ^a evaluación, aunque puede estar presente durante todo el curso.
	A.3.4.6. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y el deporte.	1 ^a evaluación, aunque puede estar presente durante todo el curso.

BLOQUE B.- ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACIÓN
B.1. Elección de la práctica física.	B.1.4.1. Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física del deporte en función del contexto, actividad y compañeros/as de realización.	2 ^a -3 ^a evaluación.
B.2. Preparación de la actividad motriz.	B.2.4.1. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos.	Todo el curso.
	B.2.4.2. Mantenimiento y reparación de material deportivo.	Todo el curso.
B.3. Higiene.	B.3.4.1. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.	Todo el curso.
B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motrices.	B.4.4.1. Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto o proceso de trabajo.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	B.4.4.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de	2 ^a y 3 ^a evaluación.

	aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.	
	B.4.4.3. Uso de herramientas digitales para la gestión y planificación de la actividad física.	Todo el curso.
	B.4.4.4. Fases de planificación, proyectos y procesos de trabajo deportivo-motrices: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
B.5. Proyección de accidentes en prácticas motrices.	B.5.4.1. Gestión del riesgo propio y del de los demás en situaciones reales y en diversos contextos.	Todo el curso.
	B.5.4.2. Medidas colectivas de seguridad dentro y fuera del centro escolar.	Todo el curso.
B.6. Actuaciones básicas ante accidentes.	B.6.4.1. Soporte vital básico dentro de la cadena de supervivencia. Actuaciones.	1 ^a , aunque puede estar presente durante todo el curso.
	B.6.4.2. Reanimación mediante desfibrilador automático o semiautomático. Protocolo de uso.	1 ^a , aunque puede estar presente durante todo el curso.
	B.6.4.3. Protocolo y puesta en práctica de RCP.	1 ^a , aunque puede estar presente durante todo el curso.
	B.6.4.4. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares.	1 ^a , aunque puede estar presente durante todo el curso.
	B.6.4.5. Actuaciones y prevención ante accidentes deportivos más comunes.	Todo el curso.
	B.6.4.6. Actuaciones ante obstrucciones de vías aéreas (maniobra de Heimlich).	1 ^a , aunque puede estar presente durante todo el curso.

BLOQUE C.- RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACIÓN
C.1. Toma de decisiones.	C.1.4.1. Búsqueda y práctica de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas y problemas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.	2 ^a y 3 ^a evaluación.

	C.1.4.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	C.1.4.3. Búsqueda y aplicación de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o compañeros, además del resultado, en situaciones motrices individuales o colectivas prácticas, con o sin interacción con un móvil.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	C.1.4.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición individual o colectiva.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	C.1.4.5. Delimitación y puesta en práctica de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.	C.2.4.1. Integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente y su puesta en práctica.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	C.2.4.2. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación	Todo el curso.
C.3. Capacidades condicionales.	C.3.4.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas más relacionadas con la mejora de la salud.	1 ^a evaluación.
	C.3.2.2. Autoevaluación y coevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.	1 ^a evaluación.

	C.3.4.3. Planificación básica a corto y medio plazo para el desarrollo y mantenimiento de las CFB asociadas a la salud personal.	1 ^a evaluación.
	C.3.4.4. Análisis y aplicación básica de los sistemas de entrenamiento en el desarrollo de las diferentes situaciones motrices o deportivas.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
C.4. Habilidades motrices específicas.	C.4.4.1. Aplicación de forma eficaz de las habilidades específicas a los requerimientos técnico-tácticos en situaciones motrices o deportivas.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	C.4.4.2. Profundización, identificación y corrección de errores comunes.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
C.5. Creatividad motriz.	C.5.4.1. Resolución de retos y resolución de forma eficaz de situaciones-problema de acuerdo a los recursos disponibles en diferentes contextos.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
C.6. Espacios deportivos.	C.6.4.1. Barreras físicas, sensoriales y cognitivas en edificaciones y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.	Todo el curso.

BLOQUE D.- AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACIÓN
D.1. Gestión emocional	D.1.4.1. Control de estados de ánimo y aplicación de estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	D.1.4.2. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en situaciones motrices.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	D.1.4.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
D.2. Habilidades sociales.	D.2.4.1. Adquisición y aplicación de estrategias de negociación y mediación en contextos motrices y deportivos.	Todo el curso.
D.3. Respeto a las normas.	D.3.4.1. Valoración en la aplicación de las reglas de juego como elemento de integración social.	2 ^a y 3 ^a evaluación.

	D.3.4.2. Realización de funciones de arbitraje deportivo.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	D.3.4.3. Establecimiento de normas y sanciones como mecanismo de autorregulación.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	D.3.4.4. Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
D.4. Convivencia.	D.4.4.1. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices. Búsqueda y aplicación de soluciones en contextos reales.	Todo el curso.
	D.4.4.2. Asertividad y autocuidado.	Todo el curso.

BLOQUE E.- MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACIÓN
E.1. Cultura motriz.	E.1.4.1. Aportaciones del movimiento y la cultura motriz a la herencia cultural de Extremadura.	3 ^a evaluación
	E.1.4.2. Los juegos, deportes, las danzas y bailes como señas de identidad cultural. Puesta en práctica y análisis crítico-reflexivo.	3 ^a evaluación
E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.	E.2.4.1. Conocimiento y práctica de diferentes lenguajes corporales. La eliminación de la palabra.	1 ^a y 3 ^a evaluación
	E.2.4.2. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación.	3 ^a evaluación.
	E.2.4.3. Toma de conciencia y análisis de la capacidad expresiva en el trabajo de cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.	3 ^a evaluación.
	E.2.4.4. La creatividad como base de expresión corporal.	3 ^a evaluación.
	E.2.4.5. Importancia de la educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.	1 ^a y 3 ^a evaluación.
	E.2.4.6. Análisis crítico de aspectos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación.	3 ^a evaluación.

E.3. Actividades rítmico-musicales.	E.3.4.1. Práctica, análisis y creación de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo.	3 ^a evaluación.
	E.3.4.2. Organización de espectáculos, y eventos artístico-expresivos.	3 ^a evaluación.
E.4. Deporte y perspectiva de género.	E.4.4.1. Análisis de la historia del deporte desde la perspectiva de género.	2 ^a evaluación.
	E.4.4.2. Igualdad en el acceso al deporte. Posibles actuaciones.	Todo el curso.
	E.4.4.3. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	E.4.4.4. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte. Análisis crítico.	Todo el curso.
E.5. Influencia del deporte.	E.5.4.1. Deporte e intereses políticos y económicos.	2 ^a y 3 ^a evaluación.

BLOQUE F.- INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACIÓN
F.1. Normas de uso	F.1.4.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.	3 ^a evaluación.
	F.1.4.2. Respeto, normas de uso y alternativas en los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.	3 ^a evaluación.
	F.1.4.3. Práctica y organización de actividades en el medio natural y urbano respetando y asumiendo las normas internas de las mismas como principio general.	3 ^a evaluación.
F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.	F.2.4.1. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos.	3 ^a evaluación.
	F.2.4.2. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.	3 ^a evaluación.
F.3. Análisis del riesgo.	F.3.4.1. Análisis y gestión del riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano.	3 ^a evaluación.

	F.3.4.2. Medidas colectivas e individuales de seguridad.	Todo el curso.
F.4.- Consumo responsable.	F.4.4.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.	3ª evaluación.
	F.4.4.2. Autoconstrucción y uso alternativo de materiales para la práctica motriz.	Todo el curso.
F.5. Cuidado del entorno.	F.5.4.1. Concienciación sobre el cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.	3ª evaluación.
	F.5.4.2. Movilidad sostenible adecuada al contexto. Posibilidades y alternativas de desplazamiento en el entorno cercano (bicicleta, patines, patinete no eléctrico,...)	3ª evaluación.

SABERES BÁSICOS 1º BACHILLERATO:

BLOQUE A: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACION
A.1.- Salud Física	A.1.1. Programa personal de actividad física, atendiendo frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	1ª evaluación.
	A.1.2. Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.	1ª evaluación.
	A.1.3. Identificación de objetivos motrices, de actividad, saludables o similares, alcanzables con un programa de actividad física personal.	1ª evaluación.
	A.1.4. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.	1ª evaluación.
	A.1.5. Salidas laborales y perfil profesional vinculados a la actividad	Todo el curso.

	física, la salud y otras expresiones de la motricidad.	
	A.1.6. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Pautas, ejemplificaciones y diseño.	1 ^a evaluación, pero estará presente todo el curso.
	A.1.7. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física, la salud, la alimentación y otros hábitos.	1 ^a evaluación, pero estará presente todo el curso.
	A.1.8. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Puesta en práctica y aplicación a contextos habituales.	1 ^a evaluación, pero estará presente todo el curso.
	A.1.9. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de fuerza e higiene postural.	1 ^a evaluación, pero estará presente todo el curso.
	A.1.10. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.	1 ^a evaluación, pero estará presente todo el curso.
A.2.- Salud social	A.2.1. Prácticas y hábitos de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva.	Todo el curso.
	A.2.2. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: alternativas de movilidad sostenible (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos,...)	1 ^a y 3 ^a evaluación.
	A.2.3. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.	1 ^a evaluación.
	A.2.4. Ventajas e inconvenientes de la práctica de deporte profesional.	2 ^a evaluación.
	A.2.5. Historia del deporte desde la perspectiva de géneros. Análisis crítico y condicionantes éticos.	2 ^a evaluación.
A.3. Salud mental	A.3.1. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.	1 ^a evaluación, aunque puede estar presente durante todo el curso.
	A.3.2. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.	1 ^a evaluación, aunque puede estar presente durante todo el curso.

	A.3.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.	1ª evaluación, aunque puede estar presente durante todo el curso.
--	--	---

BLOQUE B.- ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACIÓN
B.1. Elección de práctica.	B.1.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).	Todo el curso.
	B.1.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de propuestas.	Todo el curso.
B.2. Preparación de la actividad.	B.2.1. Selección responsable y sostenible del material deportivo.	Todo el curso.
	B.2.2. Análisis crítico de estrategias publicitarias.	Todo el curso.
	B.2.3. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines.	Todo el curso.
B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores.	B.3.1. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar.	2ª y 3ª evaluación.
	B.3.2. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.	2ª y 3ª evaluación.
	B.3.3. Fases de planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.	2ª y 3ª evaluación.
B.4. Gestión de la seguridad.	B.4.1. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios	1ª evaluación, aunque puede estar presente en todo el curso.

	compensatorios de la musculatura según la actividad física.	
	B.4.2. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.	Todo el curso.
B.5. Actuaciones ante accidentes.	B.5.1. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados; conducta PAS, protocolo RCP y alternativas mediante desfibrilador automático o semiautomático.	1ª, aunque puede estar presente durante todo el curso..
	B.5.2. Indicios, técnicas específicas y protocolos ante accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la conciencia y asfixias.	1ª, aunque puede estar presente durante todo el curso..
	B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).	1ª, aunque puede estar presente durante todo el curso..
	B.5.4. Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.	Todo el curso.

BLOQUE C.- RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACIÓN
C.1. Toma de decisiones.	C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.	2ª y 3ª evaluación.
	C.1.2. Análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades deportivas y recreativas.	2ª y 3ª evaluación.
	C.1.3. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición.	2ª y 3ª evaluación.
	C.1.4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas a partir	2ª y 3ª evaluación.

	del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.	
	C.1.5. Desempeño de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico-tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y del equipo.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	C.1.6. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.	Todo el curso.
C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.	C.2.1. Integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales.	Todo el curso.
	C.2.2. Reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
C.3. Capacidades condicionales.	C.3.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales.	1 ^a evaluación.
	C.3.2. Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Principios, puesta en práctica y diseño.	1 ^a evaluación.
	C.3.3. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.	1 ^a evaluación.
C.4. Capacidades coordinativas.	C.4.1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	C.4.2. Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
C.5. Creatividad motriz.	C.5.1. Creación de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico-deportivos.	2 ^a y 3 ^a evaluación.

	C.5.2. Resolución eficiente de retos y situaciones motrices de acuerdo a los recursos disponibles.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
--	--	---

BLOQUE D.- AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACIÓN
D.1. emocional	D.1.1. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	D.1.2. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en las situaciones motrices planteadas.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
D.2. Habilidades sociales y convivencia.	D.2.1. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.	Todo el curso
	D.2.2. Normas extradeporativas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	D.2.3. Desempeño de funciones relacionadas con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otras.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.	2 ^a y 3 ^a evaluación.

BLOQUE E.- MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACIÓN
E.1. Cultura motriz.	E.1.1. Aportaciones del movimiento y las diferentes manifestaciones motrices a la herencia cultural de Extremadura: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.	3 ^a evaluación.
	E.1.2. Análisis de la influencia cultural y social en la actualidad de las diferentes manifestaciones motrices.	3 ^a evaluación.

	E.2.1. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación. Investigación y posibilidades de desarrollo. Puesta en práctica.	1 ^a y 3 ^a evaluación
E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.	E.2.2. Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos expresivos anteriormente aprendidos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.	3 ^a evaluación.
	E.2.3. Actividades artístico-expresivas como herramientas para la toma de conciencia y autogestión emocional.	3 ^a evaluación.
	E.2.4. Comunicación no verbal en las redes sociales y medios de comunicación. Análisis crítico e intervención.	1 ^a y 3 ^a evaluación.
E.3. Actividades rítmico-musicales.	E.3.1. Práctica, análisis y creación de actividades o composiciones rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.	3 ^a evaluación.
	E.3.2. Organización de eventos o proyectos de exhibición artístico-expresivo. Funciones organizativas y responsabilidades.	3 ^a evaluación.
E.4. Deporte y perspectiva de género.	E.4.1. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de géneros en contextos físico-deportivos.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	E.4.2. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	E.4.3. Presencia en los medios de comunicación.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	E.4.4. Análisis crítico y actuaciones ante situaciones de desigualdad o discriminación.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
E.5. Influencia del deporte.	E.5.1. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
	E.5.2. Salidas laborales y perfil profesional asociado a las diferentes manifestaciones de la motricidad.	Todo el curso.

BLOQUE F.- INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.

SUBBLOQUES	SABER BÁSICO CONCRETO	TEMPORALIZACIÓN
F.1. Normas de uso y gestión de espacios.	F.1.1. Fomento del transporte activo movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura o de otros medios sostenibles.	3 ^a evaluación.
	F.1.2. Normas de uso de espacios de práctica motriz.	Todo el curso
	F.1.3. Criterios básicos para la organización de eventos en diferentes espacios y prácticas.	2 ^a y 3 ^a evaluación.
F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.	F.2.1. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.	3 ^a evaluación.
	F.2.2. Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad.	3 ^a evaluación
	F.2.3. Técnicas específicas necesarias para el desarrollo de actividades en el medio natural o urbano. Aplicación práctica.	3 ^a evaluación
F.3. Análisis del riesgo.	F.3.1. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación.	Todo el curso
	F.3.2. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).	Todo el curso
	F.3.3. Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.	Todo el curso
F.4.- Consumo responsable.	F.4.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.	Todo el curso.
	F.4.2. Conocimiento, promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Referentes en la CCAA de Extremadura.	Todo el curso.
F.5. Cuidado del entorno.	F.5.1. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la	3 ^a evaluación.

	comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.	
	F.5.2. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc...	3 ^a evaluación.
	F.5.3. Análisis crítico de impacto en el medio de las prácticas deportivas. Consideraciones sociales, económicas, políticas y de salud.	2 ^a y 3 ^a evaluación.

SABERES BÁSICOS 2º DE BACHILLERATO (ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD)

BLOQUE A. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

A.1 Salud física	A.1.1. Identificación de objetivos motrices, de actividad, de salud o similares, alcanzables, para aplicar un programa de actividad física, deportiva o artísticoexpresiva individual o colectiva.	1 ^a Evaluación
	A.1.2. Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.	1 ^a Evaluación
	A.1.3. Programa y planificación personal o colectiva de actividad física, deportiva o artístico-expresiva orientada a la salud, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y objetivo. Desarrollo práctico.	1 ^a Evaluación
	A.1.4. Técnicas básicas de descarga muscular, reajuste funcional y compensación necesaria en un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva.	1 ^a Evaluación
	A.1.5. Diseño de planes nutricionales aplicados a los	

	<p>programas de actividad física planteados, equilibrados según los objetivos y las características físicas y personales. Pautas, exemplificaciones y desarrollo.</p>	1ª Evaluación
	<p>A.1.6. Evaluación del logro de los objetivos de un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva y reorientación de actividades a partir de los resultados.</p>	1ª Evaluación
	<p>A.1.7. Recursos digitales y tecnológicos para generar un programa de actividad física, salud, alimentación y otros hábitos. Objetividad, validez y fiabilidad de los diferentes recursos.</p>	1ª Evaluación
	<p>A.1.8. Plan de prevención de accidentes y estrategias de actuación e intervención en el diseño, planificación y desarrollo de programas de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individuales o colectivos.</p>	Todo el curso
A.2 Salud social	<p>A.2.1. Prácticas y hábitos sociales de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o comunitaria dentro de un programa de intervención.</p>	2ª Evaluación
	<p>A.2.2. Hábitos sociales que afectan a los objetivos de un programa de actividad física, deportivo o artístico-expresivo y la salud.</p>	2ª Evaluación
	<p>A.2.3. Contraindicaciones y efectos negativos de no respetar las indicaciones de un programa de actividad física y salud. Repercusiones.</p>	1ª y 2ª Evaluación
	<p>A.2.4. Visión de un programa de intervención desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos.</p>	2ª Evaluación
	<p>A.2.5. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva, artístico-expresiva o de actividad física: contexto, recursos,</p>	Segunda evaluación

	capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de la propuesta.	
A.3 Salud mental	A.3.1. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.	Todo el curso
	A.3.2. Trastornos vinculados con la imagen corporal y las capacidades individuales. Influencia social y emocional.	2ª y 3ª Evaluación
	A.3.3. Efectos de una práctica física prolongada en el tiempo a través de un programa de intervención en la estabilidad emocional y mental.	Todo el curso

BLOQUE B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

B.1. Salidas profesionales	B.1.1. Estudios, itinerarios y salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud. Vías de acceso.	2ª Evaluación
	B.1.2. Salidas laborales y cualificaciones profesionales con requerimientos físicos específicos. Requisitos y planificación de acceso.	2ª Evaluación
B.2. Marco organizativo y asociativo	B.2.1. Asociacionismo, entidades y otros colectivos físico-deportivos y artísticoexpresivos en Extremadura.	2ª Evaluación
	B.2.2. Requisitos para la creación de una entidad deportiva. Marco legal y documentación necesaria en el proceso. Aplicación práctica.	2ª Evaluación
	B.2.3. La Agrupación Deportiva Escolar (ADE) como recurso eficaz en centros educativos. Uso y posibilidades reales en el contexto.	2ª Evaluación
	B.2.4. Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades del asociacionismo y marco	2ª Evaluación

	organizativo físico deportivo o artístico expresivo cercano.	
B.3. Planificación y desarrollo de proyectos.	<p>B.3.1. Fases de un proyecto o producción física-deportiva o artístico-expresivo relacionado con la salud: planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.</p> <p>B.3.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección y selección de planificaciones, proyectos o producciones: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica.</p> <p>B.3.3. Técnicas y estrategias de creatividad que buscan generar ideas para proyectos o producciones.</p> <p>B.3.4. Plan de marketing y difusión de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.</p> <p>B.3.5. Diseño y uso de estrategias de seguimiento y control de evolución del proyecto como medio de autorregulación. Detección de desviaciones o necesidades y soluciones o medidas de mejora.</p> <p>B.3.6. Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos en el diseño, planificación, control, desarrollo y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.</p> <p>B.3.7. Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo. Mecanismos de registro, control y evaluación.</p>	1 ^a y 2 ^a evaluación Todo el curso 2 ^a y 3 ^a Evaluación 2 ^a y 3 ^a Evaluación 2 ^a y 3 ^a Evaluación Todo el curso Todo el curso
B.4. Gestión y prevención de la seguridad.	B.4.1. Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.	1 ^a Evaluación

	B.4.2. Prevención de accidentes en proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas. Recursos necesarios.	Todo el curso
	B.4.3. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).	Todo el curso
	B.4.4. Gestión del riesgo propio y ajeno: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad. Planes de contingencia.	Todo el curso
	B.4.5. Diseño y puesta en práctica de planes de contingencia y prevención.	Todo el curso
B.5. Actuaciones ante accidentes.	B.5.1. Indicios, técnicas específicas y protocolos necesarios en un programa de intervención física ante posibles accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la conciencia y asfixias.	2ª Evaluación
	B.5.2. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados, protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).	2ª Evaluación
	B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).	2ª Evaluación

. BLOQUE C. LÓGICA Y CONTROL DE LAS SITUACIONES MOTRICES.

C.1. Toma de decisiones.	C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.	Todo el curso
	C.1.2. Evaluación y análisis de resultados y reajuste de	Todo el curso

	actuaciones para conseguir el éxito en actividades físico deportivas.	
	C.1.3. Planificación previa de la acción individual o colectiva para obtener ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración oposición.	Todo el curso
	C.1.4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival y aprovechamiento eficaz de las mismas.	Todo el curso
	C.1.5. Desempeño y dominio de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico-tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y de equipo.	Todo el curso
	C.1.6. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.	Todo el curso
C.2. Capacidades perceptivomotoras	C.2.1. Análisis previo a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales que intervienen.	Todo el curso
	C.2.2. Reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.	Todo el curso
	C.2.3. Prevención y actuación en las posibles situaciones de riesgos que puedan producirse como consecuencia de las diferentes prácticas físico-deportivas.	Todo el curso
. C.3. Capacidades condicionales	C.3.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales ajustadas a las necesidades y posibilidades individuales. Aplicación y puesta en práctica.	1 ^a Evaluación

	C.3.2. Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Principios, diseño y puesta en práctica orientados a la salud.	1ª Evaluación
	C.3.3. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.	1ª Evaluación
	C.3.4. Análisis de los parámetros fisiológicos que determinan el rendimiento individual e influyen directamente en la salud. Acción en la práctica.	1ª Evaluación
C.4. Capacidades coordinativas.	C.4.1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas.	Todo el curso
	C.4.2. Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.	Todo el curso
C.5. Gestión de situaciones motrices.	C.5.1. Creación y resolución eficiente de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico-deportivos.	Todo el curso
	C.5.2. Organización y gestión de las situaciones planteadas manteniendo un equilibrio emocional individual y de equipo durante el proceso.	Todo el curso
	C.5.3. Funciones relacionadas con la práctica físico-deportiva (entrenador, técnico, árbitro o juez, capitán, espectador...).	Todo el curso
	C.5.4. Aportaciones y responsabilidades individuales dentro de un equipo en situaciones cooperativas o colaborativas con o sin oposición. Mecanismos de registro, control y evaluación.	Todo el curso
	C.5.5. Recursos digitales y tecnológicos para la planificación, organización, control, desarrollo o	Todo el curso

	puesta en práctica de proyectos motrices individuales o colectivos.	
--	---	--

BLOQUE D. SALUD EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL

D.1. Gestión emocional.	D1.1. Identificación y manejo de las emociones en contextos físico deportivos. Gestión del éxito y la derrota. Fomento del autocontrol.	Todo el curso
	D.1.2. Actitudes acordes y contrarias a los objetivos deportivos o artísticoexpresivos. Historias de vida significativas.	Todo el curso
	D.1.3. Desarrollo de la motivación intrínseca dirigida a los objetivos físicos deportivos. Confianza en la aportación de las capacidades y habilidades personales.	Todo el curso
	D.1.4. Motivaciones hacia la práctica de la actividad física, deportiva o artísticoexpresiva. Análisis de la situación personal y reflexión crítica. Salud emocional y mental.	Todo el curso
	D.1.5. Puesta en práctica de técnicas de relajación, visualización, control de los pensamientos y la concentración dirigidas a las actividades físicas, deportivas o artístico-expresivas.	Todo el curso
D.2. Habilidades sociales y convivencia.	D.2.1. Habilidades sociales: estrategias de integración en las actividades de grupo. Fomento de la participación y respeto de las diferencias.	Todo el curso
	D.2.2. Normas extradeporativas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares.	Todo el curso
	D.2.3. Organización y gestión de las situaciones planteadas manteniendo un equilibrio emocional individual y de equipo durante el proceso.	Todo el curso

	D.2.4. Identificación de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas, LGTBIfóbicas o de cualquier tipo). Prevención y aportación de soluciones en situación real de práctica.	Todo el curso
	D.2.5. Influencia de las redes sociales y medios de comunicación en la salud emocional y en las motivaciones hacia la actividad física, deportiva o artísticoexpresiva. Análisis crítico e intervención.	Todo el curso

BLOQUE E. PRODUCCIONES Y REPRESENTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.

E.1 Manifestaciones artístico-expresivas y cultura motriz.	E.1.1. Manifestaciones motrices en el patrimonio cultural, social y artísticoexpresivo de Extremadura. Investigación, conocimiento, difusión y práctica.	3ª Evaluación
	E.1.2. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación. Investigación y posibilidades de desarrollo. Puesta en práctica.	Todo el curso
	E.1.3. Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos expresivos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.	Todo el curso
	E.1.4. Actividades artístico-expresivas. Ocupación del tiempo de ocio. Salud física y emocional. Entrenamientos específicos.	Todo el curso
	E.1.5. Práctica, análisis y creación de actividades o composiciones rítmicomusicales con intencionalidad estética o expresiva.	Todo el curso
	E.1.6. Organización y creación de eventos. Proyectos de exhibición	Todo el curso

	artísticoexpresivos. Aplicación práctica.	
	E.1.7. Fases, funciones organizativas y responsabilidades en las producciones artístico-expresivas. Dirección, regiduría y equipo técnico. Acciones prácticas.	Todo el curso

BLOQUE F. PROYECCIÓN SOCIAL Y COMUNITARIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

F.1. Espacios y posibilidades de práctica.	F.1.1. Estudio y clasificación de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.	1ª Evaluación
	F.1.2. Elaboración o actualización de un catálogo de oferta de práctica física, equipamientos e instalaciones del entorno próximo.	1ª Evaluación
	F.1.3. Actuaciones de difusión de un catálogo o prácticas saludables a la sociedad como bien social y comunitario.	Todo el curso
	F.1.4. Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano en la eliminación de barreras que dificulten o impidan un uso adecuado del mismo (uso deportivo, accesibilidad o similares).	Todo el curso
	F.1.5. Criterios básicos para la organización de eventos en diferentes espacios y prácticas. Permisos, seguridad, reparto de responsabilidades y puesta en práctica.	Todo el curso
F.2. Normas de uso y gestión de espacios.	F.2.1. Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas. Educación vial.	Todo el curso
	F.2.2. Normas de uso y seguridad de espacios de práctica motriz.	Todo el curso
	F.2.3. Criterios básicos para la práctica de actividad física orientada	Todo el curso

	a la salud en diferentes espacios, naturales o urbanos.	
	F.2.4. Técnicas específicas necesarias e imprescindibles para el desarrollo u organización de actividades en el medio natural o urbano.	Todo el curso
F.3. Consumo responsable.	F.3.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.	Todo el curso
	F.3.2. Conocimiento, promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Referentes en la Comunidad Autónoma de Extremadura.	Todo el curso
F.4. Cuidado del entorno.	F.4.1. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.	Todo el curso
	F.4.2. Análisis crítico del impacto en el medio de las prácticas deportivas. Consideraciones sociales, económicas, políticas y de salud.	Todo el curso

7.- SITUACIONES DE APRENDIZAJE.

La L.O.M.L.O.E. define las **situaciones de aprendizaje** como «situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a competencias clave y competencias específicas y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas, lo que les permitirán transferirlas a los entornos cercanos, a la realidad y sus intereses, favoreciendo su desarrollo mediante la movilización y articulación de un conjunto de saberes».

Es decir, con este documento, procuramos desarrollar una serie de competencias clave, competencias específicas, que vamos a transmitir a través de los saberes básicos estructurados por niveles académicos. En base a este principio, vamos a crear una serie de situaciones de aprendizaje relevantes para el alumnado donde puedan adquirir todas ellas.

Su **temporalización** quedará reflejada en las siguientes tablas:

SITUACIONES DE APRENDIZAJE 1º ESO		
1ª EVALUACIÓN	2ª EVALUACIÓN	3ª EVALUACIÓN

<p>- Vuelta a Extremadura: Aprendamos a calentar</p> <p>Equipo salud: Medidas higiénicas y hábitos saludables.</p> <p>Formamos el equipo: Nos deshinibimos.</p> <p>Mejoramos nuestras máquinas: Condición Física.</p>	<p>Todos a una. Deportes colectivos.</p> <p>Mira cómo me muevo: habilidades gimnásticas.</p> <p>Expresemos con el cuerpo</p> <p>Somos lo que comemos</p> <p>El duelo (deportes de adversario)</p>	<p>"Hay alternativa":Juegos y deportes alternativos .</p> <p>El cuaderno del pasado : juegos tradicionales.</p> <p>Somos exploradores: senderismo</p> <p>Solo, pero acompañado: atletismo colectivo</p>
<p>Avitualamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respiramos. - Alimentación y Hábitos saludables. 		

SITUACIONES DE APRENDIZAJE 2º ESO

1ª EVALUACIÓN	2ª EVALUACIÓN	3ª EVALUACIÓN
<p>Compruebo y mejoro mi condición física</p> <p>Seguimos aprendiendo a calentar</p> <p>Servicio de reparaciones: Primeros auxilios</p> <p>El duelo (deportes de adversario: Pala-dos)</p>	<p>Todos a una. Deportes colectivos. II</p> <p>Mira cómo me muevo: composiciones coreográficos</p> <p>"Hay alternativa":Juegos y deportes alternativos.</p>	<p>Qué ves/qué ven: imagen corporal</p> <p>Nos relacionamos con el entorno: nociones de orientación, senderismo,...</p> <p>Repasemos y recuperemos</p>

U.D. - SITUACIONES DE APRENDIZAJE 3º de ESO

1ª EVALUACIÓN	2ª EVALUACIÓN	3ª EVALUACIÓN
<p>Elaboramos un calentamiento</p> <p>Medidas higiénicas y hábitos saludables</p> <p>Seamos más resistentes</p> <p>Seamos más fuertes</p> <p>Solos, pero acompañados II</p>	<p>Comienza la liga : deportes colectivos III</p> <p>"Hay alternativa", juegos y deportes alternativos III</p> <p>A palos: deportes de pala y raqueta..</p> <p>Nos movemos con la música: composiciones coreográficas</p>	<p>Conocemos nuestro entorno: Orientación con brújula.y Senderismo III</p> <p>Usemos la luz en la oscuridad: teatro de sombras</p> <p>Me siento bien: relajación, hábitos de hidratación y alimentación.</p>

SITUACIONES DE APRENDIZAJE 4º ESO

1 ^a EVALUACIÓN	2 ^a EVALUACIÓN	3 ^a EVALUACIÓN
<p>Mostramos cómo calentamos</p> <p>Compruebo y mejoro mi condición física</p> <p>Seamos más resistentes II</p> <p>Seamos más fuertes II</p> <p>Ambulancia: Primeros auxilios</p>	<p>Todos a una. Deportes colectivos. IV</p> <p>Saltimbanquis: acrosport.</p> <p>Solos, pero acompañados: deportes individuales</p> <p>El duelo (deportes de adversario IV)</p>	<p>"Hay alternativa": Juegos y deportes alternativos IV</p> <p>Composiciones coreográficas</p> <p>Somos exploradores: orientación II</p> <p>Analizamos plan de entrenamiento y nutrición</p> <p>Repasemos y recuperaremos</p>

U.D. - SITUACIONES DE APRENDIZAJE 1º BACHILLERATO		
1 ^a EVALUACIÓN	2 ^a EVALUACIÓN	3 ^a EVALUACIÓN
<p>Yo puedo (Juegos de confianza)</p> <p>Entrenadores. (Condición Física)</p> <p>Olimpiadas</p>	<p>Mi deporte (deportes individuales, de adversario y equipo, deportes alternativos)</p> <p>Iniciación al yoga</p> <p>En busca de aventura. (Actividades en el medio natural)</p>	<p>OrientARTE: Orientación II</p> <p>Protesta expresiva</p> <p>Informativos (Charlas a grupos de cursos inferiores)</p> <p>Analizamos plan de entrenamiento y nutrición II</p>

U.D. - SITUACIONES DE APRENDIZAJE 2º BACHILLERATO		
1 ^a EVALUACIÓN	2 ^a EVALUACIÓN	3 ^a EVALUACIÓN
<p>Medidas higiénicas y hábitos saludables.</p> <p>TIC y Educación Física-deportiva.</p> <p>Nuevas alternativas para el desarrollo de la condición Física.</p> <p>Elaboración de un catálogo de opciones deportivas en mi entorno.</p>	<p>Salidas profesionales relacionadas con la actividad física.</p> <p>Enseño a mis compañeros.</p> <p>Organización de eventos deportivos urbanos.</p>	<p>Organización de eventos deportivos en la naturaleza.</p> <p>Composiciones coreográficas.</p>
Organización de eventos en el centro y en el entorno próximo		

NOTA: Esta secuenciación y temporalización será **orientativa y flexible**, pudiendo verse modificada en función de la evolución del proceso de E-A (huelgas, salidas con otros departamentos,...).

8 EVALUACIÓN:

8.1.- CARACTERÍSTICAS, INSTRUMENTOS Y HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN:

La nueva normativa, establece tres premisas que debe cumplir la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado. Será **continua, formativa e integradora**.

En el proceso de evaluación continua distinguiremos **3 momentos de la evaluación:** inicial, continua y final.

Evaluación INICIAL: en cuanto a las **características, el diseño y los instrumentos** (“cómo evaluar”) de evaluación inicial, para conocer el punto de partida del alumnado y estructurar los nuevos conocimientos en base al aprendizaje constructivista e individualizado, en cada situación de aprendizaje, o bien por bloques de saberes básicos, se tomarán y especificarán las medidas pertinentes y se actuará en consecuencia.

Indicamos los siguientes **instrumentos de evaluación inicial:**

Test de conocimientos teóricos.

Test de aptitud física.

Rúbricas o Listas de control de habilidades técnicas específicas de los deportes trabajados.

Rúbricas o listas de control de H.M.E. de aptitudes para la aplicación de técnicas básicas de PPAA.

Rúbricas o listas de control de aptitud capacidad expresiva e improvisación.

Evaluación CONTINUA: el carácter abierto y flexible del currículo permitirá, gracias a una evaluación continua, adaptar progresiva y continuamente la enseñanza a las necesidades educativas del discente. De este modo, también se podrá ofrecer información permanente al discente sobre sus progresos y modificar la programación si fuera necesario.

Evaluación FINAL O SUMATIVA: Esta fase tendrá por objeto recabar informaciones relativas al grado de consecución de los objetivos y de adquisición de las competencias clave. Se establecerá una comparativa entre la evaluación inicial y la final del alumnado para saber el progreso de cada discente.

Los **Instrumentos y herramientas de evaluación**, serán variadas, asegurando la evaluación integral del alumnado, por parte del departamento y partiendo de las principales técnicas:

1. De observación:

1. Registro anecdotico.
2. Guía de observación.

2. De desempeño:

1. Trabajos finales.
2. Producto final práctico en algunas situaciones de aprendizaje.

3. Trabajos monográficos.
4. Cuaderno del alumno.

3. De rendimiento:

1. Pruebas orales sobre saberes básicos trabajados.
2. Pruebas escritas sobre saberes básicos trabajados.
3. Cuestionarios sobre saberes básicos trabajados.
4. Test de aptitud física
5. Rúbrica o listas de control para Pruebas prácticas finales: ejecuciones, montajes, vídeos, exposiciones,...

A la hora de utilizar un instrumento u otro, tendremos que tener en cuenta:

- Su capacidad diagnóstica.
- Su adecuación a las situaciones de aprendizaje programadas.
- Su idoneidad para realizar una evaluación competencial.
- Su grado de fiabilidad para asegurar la objetividad en el proceso de evaluación.
- Su adaptación a la diversidad del alumnado.

8.2.- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES DE LOGRO:

La valoración del desarrollo de las competencias específicas se realiza a través de los criterios de evaluación, que miden tanto los resultados como los procesos de una manera abierta, flexible e interconectada dentro del currículo, a través de la adquisición de los saberes básicos.

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

Estos criterios se exponen en relación con cada competencia específica e incluyen los aspectos más representativos del nivel de desarrollo competencial que se espera que alcance el alumnado al finalizar la etapa.

De este modo, de las 5 competencias específicas de la Educación Física (tanto en E.S.O., como en Bachillerato), se derivan los Criterios de Evaluación de la materia y por ellos están clasificados como 1, 2, 3, 4 ó 5.

A continuación exponemos los **criterios de evaluación relacionados con las competencias específicas**:

1º y 2º de ESO	
C.E.1.	Criterio 1.1. Establecer, organizar y poner en práctica secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.
	Criterio 1.2. Comenzar a incorporar, con progresiva autonomía, procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene

	durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
	Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente
	Criterio 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.
	Criterio 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción
	Criterio 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.
C.E.2.	Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición y estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
C.E.2.	Criterio 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera, y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.
C.E.2.	Criterio 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.
C.E.3.	Criterio 3.1. Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.
C.E.3.	Criterio 3.2. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.
C.E.3.	Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos papeles asignados y responsabilidades.

	Criterio 3.4. Hacer uso, con progresiva autonomía, de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.
C.E.4.	Criterio 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.
	Criterio 4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.
	Criterio 4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.
	Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional.
	Criterio 4.5. Identificar los aspectos positivos y negativos de la comunicación no verbal observados en las redes sociales y medios de comunicación.
C.E.5.	Criterio 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.
	Criterio 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.
	Criterio 5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.

3º y 4º de ESO	
C.E.1.	Criterio 1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

	<p>Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>
	<p>Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p>
	<p>Criterio 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p>
	<p>Criterio 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p>
	<p>Criterio 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.</p>
C.E.2.	<p>Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición y estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>
	<p>Criterio 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación.</p>
	<p>Criterio 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>
	<p>Criterio 2.4. Expresar la comprensión de la actuación en diferentes situaciones motrices reales o adaptadas reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación.</p>
C.E.3.	<p>Criterio 3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.</p>
	<p>Criterio 3.2. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de</p>

	<p>actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.</p>
	<p>Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>
	<p>Criterio 3.4. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, 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.</p>
C.E.4.	<p>Criterio 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p>
	<p>Criterio 4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p>
	<p>Criterio 4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</p>
	<p>Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional y su contribución al crecimiento de nuestra sociedad.</p>
	<p>Criterio 4.5. Adoptar una postura crítica ante los aspectos negativos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación, actuando adecuadamente para evitar que se produzcan.</p>
C.E.5.	<p>Criterio 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir , siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas</p>

	dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones d los espacios en los que se desarrollen.
	Criterio 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

1º BACHILLERATO	
C.E.1.	Criterio 1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.
	Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.
	Criterio 1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.
	Criterio 1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.
	Criterio 1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.
	Criterio 1.6. Investigar y conocer las posibles salidas profesionales relacionadas con las diferentes manifestaciones de la motricidad, así como el impacto laboral, económico, social y ecológico de las mismas y su repercusión en el entorno más cercano.
C.E.2.	Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
	Criterio 2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y

	<p>ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>
	<p>Criterio 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave, tanto propios como ajenos, que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p>
	<p>Criterio 2.4. Analizar la actuación motriz en diferentes situaciones, reales o adaptadas, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación, para poner en práctica actuaciones encaminadas a minimizar los errores.</p>
C.E.3.	<p>Criterio 3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, a la vez que adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p>
	<p>Criterio 3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</p>
	<p>Criterio 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia en cualquiera de sus formas, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.</p>
C.E.4.	<p>Criterio 4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</p>
	<p>Criterio 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.</p>
	<p>Criterio 4.3. Utilizar de forma autónoma los recursos expresivos para resolver retos en las creaciones y representaciones artísticas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones.</p>

	Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y de la sociedad a la que pertenecen.
C.E.5.	Criterio 5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrolle.
	Criterio 5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

2º BACHILLERATO

	Criterio 1.1. Desarrollar un programa físico individual o colectivo que permita la mejora de la salud individual o comunitaria, teniendo en cuenta el análisis de la situación inicial para un correcto planteamiento de objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados, valorando la idoneidad del mismo.
C.E.1.	Criterio 1.2. Poner en práctica una planificación, individual o colectiva, que permita la mejora de los parámetros de salud asociados a la actividad física planteada, respetando la propia realidad e identidad corporal así como la del entorno social más cercano, según las necesidades, intereses y motivaciones de cada individuo.
	Criterio 1.3. Identificar los aspectos evaluables y cuantificables de la salud que producen beneficios en la aplicación de un programa personalizado de actividad física y valorar la importancia de los principios de la planificación para la obtención de resultados.
	Criterio 1.4. Practicar y valorar diferentes posibilidades de actividad física según la influencia que tienen sobre los diferentes parámetros de salud, a fin de convertirlas en una opción de mantenimiento de un ocio activo, teniendo como referencia las motivaciones, intereses y capacidades tanto propios como ajenos.
	Criterio 1.5. Comprender la relación entre la actividad física, la nutrición, la educación postural, la relajación y la liberación de estrés, las relaciones sociales, el consumo de sustancias perjudiciales para la salud y la estabilidad emocional, reflexionando sobre el equilibrio de cada uno de estos factores en el mantenimiento de la salud individual para pautar soluciones de mejora en función de las necesidades y carencias de cada factor.

	Criterio 2.1 Aporta y poner en práctica soluciones eficaces a la variedad de situaciones motrices planteadas teniendo en cuenta los diferentes factores implicados en las mismas dentro de un estilo de vida saludable.
	Criterio 2.2 Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica motriz aplicando las capacidades, habilidades y destrezas específicas y mostrando eficacia y control en la ejecución de los elementos técnico-tácticos necesarios para su desarrollo.
	Criterio 2.3 Participar de forma activa en el diseño, planificación, desarrollo y valoración de situaciones motrices de los procesos adaptativos que intervienen, desempeñando diferentes responsabilidades características de las mismas de forma saludable y ecosostenible.
C.E.2.	Criterio 2.4 Actuar de forma responsable en el proceso de prevención o intervención ante situaciones de riesgo derivadas de la práctica de actividad físico-deportiva, demostrando los conocimientos necesarios para asegurar la integridad física y emocional.
	Criterio 2.5 Mostrar capacidad de motivación, control del impulso, persistencia ante el fracaso, empatía, respeto a los demás y al entorno, tanto en la práctica y desarrollo de las situaciones propuestas como en su organización y gestión.
	Criterio 2.6 Organizar y gestionar las necesidades de un grupo ante las situaciones planteadas, tomando iniciativa y mostrando autonomía en la evaluación del problema, la toma de decisiones, el reparto de responsabilidades y tareas, y en su puesta en práctica, asegurando la estión emocional equilibrada del proceso.
	Criterio 3.1. Conocer y diferenciar las profesiones asociadas al deporte y la actividad física, tanto en el ámbito nacional como en la Comunidad Autónoma de Extremadura, diferenciando los diferentes procesos de acceso, ámbito y competencias de cada profesional y la cualificación que generan.
	Criterio 3.2. Identificar las necesidades físicas de determinadas profesiones, buscando y seleccionando un plan de adaptación o trabajo físico específico para las mismas.
C.E.3.	Criterio 3.3. Detectar problemas de salud derivados de malas posturas, ejercicios repetitivos o cargas, relacionados con diferentes profesiones, evitando posibles problemas ergonómicos y aportando soluciones a los problemas detectados.
	Criterio 3.4. Fomentar hábitos de vida saludable a través de la práctica de actividad física deportiva o artístico-expresiva, conociendo los procesos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo.
	Criterio 3.5. Emprender acciones de empoderamiento que permitan ofrecer alternativas de ocio saludable en el contexto cercano del alumnado.

	Criterio 3.6. Valorar las oportunidades, fortalezas y debilidades en el tejido asociativo juvenil cercano en función de los intereses y motivaciones personales hacia la salud, la actividad física y artístico-expresiva, aportando soluciones que repercutan en un beneficio a la comunidad
C.E.4.	Criterio 4.1. Valorar las necesidades propias y del entorno más cercano en términos de salud, actividad física y sostenibilidad para establecer soluciones a corto y largo plazo.
	Criterio 4.2. Diseñar, poner en práctica y evaluar proyectos de aplicación e intervención relacionados con la práctica de actividad física, el deporte, la promoción de la salud y los hábitos de vida ecosostenible en el contexto cercano del alumnado.
	Criterio 4.3. Colaborar o cooperar en la puesta en práctica de proyectos de aplicación o intervención propios o de otras personas del grupo a fin de ser un agente activo y promotor de salud.
	Criterio 4.4. Establecer y aplicar los criterios de seguridad y prevención, así como de atención y auxilio
C.E.5.	Criterio 5.1. Fomentar y difundir prácticas deportivas y motrices, tanto conocidas como menos habituales, promocionando la actividad física y la mejora de la salud individual y colectiva como un servicio a la comunidad.
	Criterio 5.2. Colaborar o cooperar, tanto de manera individual como grupal, en el desarrollo de una base de datos o catálogo de actividad física evaluando el contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses propios y de la comunidad. volumen e intensidad que favorezcan un desarrollo físico integral.
	Criterio 5.3. Participar de manera activa en la divulgación de actividades físicas saludables identificando los factores que determinan su idoneidad en función de las posibilidades, capacidades y limitaciones de cada individuo, adaptando las propuestas a diferentes niveles de ejecución,
	Criterio 5.4. Buscar, valorar y practicar nuevas alternativas de actividad física aumentando la oferta y variedad de propuestas en el entorno cercano como un ejemplo activo para todos los grupos de edad en la búsqueda de soluciones de ocio activo y saludable
C.E. 6	Criterio 6.1. Conocer y poner en práctica las diferentes fases para la creación y representación de composiciones corporales individuales o colectivas, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras o ante otros miembros de la comunidad.
	Criterio 6.2. Utilizar de forma autónoma los diferentes recursos expresivos aprendidos para la creación de producciones artístico-expresivas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones en las creaciones y representaciones artísticas

	Criterio 6.3. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y al de la sociedad a la que pertenecen.
	Criterio 6.4. Conocer, valorar y difundir el patrimonio cultural, social y artístico-expresivo característico de Extremadura contribuyendo a su conservación.
	Criterio 6.5. Elaborar de manera autónoma calentamientos y entrenamientos específicos dirigidos a las actividades artístico-expresivas como elementos necesarios para la prevención de lesiones y mejora de su estado físico
C.E. 7	Criterio 7.1. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión y análisis de la salud y la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas al tratamiento y difusión de datos personales y garantía de los derechos digitales.
	Criterio 7.2. Utilizar de forma efectiva herramientas de trabajo colaborativo y cooperativo en red como recurso para el diseño de proyectos, programas, planificaciones o producciones motrices, físicas, deportivas o artístico-expresivas orientadas a la salud individual o comunitaria.
	Criterio 7.3. Discriminar la información veraz y científica que aportan los dispositivos y plataformas digitales sobre la salud y otros parámetros de cuantificación de la actividad física

Finalmente, para medir el **grado de consecución de los Criterios de evaluación**, utilizaremos los **INDICADORES DE LOGRO**, los cuales serán considerados como las **concreciones de los Criterios de evaluación**. Así pues, los Indicadores de logro serán los **referentes a medir a la hora de establecer los criterios de calificación** de nuestra materia.

A continuación exponemos los Indicadores de Logro, en relación con sus Criterios de Evaluación y Competencias específicas, para cada curso:

1º y 2º ESO		
C.ES.	C.EV.	INDICADOR DE LOGRO
1	1.1	1.1.1. Desarrolla actividades físicas y deportivas orientadas a la salud con una implicación de las CFB adecuada para su edad.
		1.1.2. Conoce las características de un estilo de vida activo frente a un estilo de vida sedentario y las repercusiones que tiene para la salud personal y social
		1.1.3. Valora las diferentes actividades físicas y deportivas como un medio o herramienta para alcanzar la salud, por encima de un cuerpo sujeto a estereotipos estéticos.
1.2	1.2.1. Diferencia cada una de las partes de una sesión de entrenamiento y puede ordenar las mismas para una organización correcta de su práctica motriz.	
	1.2.2. Identifica pautas de alimentación saludables y las discrimina de otras que no lo son.	

		1.2.3. Conoce y aplica pautas de higiene postural en relación a actividades cotidianas y/o físicodeportivas.
1	1.3	1.3.1. Identifica riesgos posibles de la práctica deportiva para su salud.
		1.3.2. Muestra una actitud crítica ante situaciones que no cumplen las medidas de seguridad pertinente durante la práctica.
		1.3.3. Organiza y ejecuta su actividad física en condiciones de seguridad para su práctica.
1	1.4	1.4.1. Sabe actuar correctamente ante diversas situaciones que ponen en riesgo su salud así como la de los demás participantes en la actividad física realizada.
		1.4.2. Aplica protocolos de intervención básicos de primeros auxilios.
		1.4.3. Detecta posibles focos de riesgo para su integridad en las actividades cotidianas y físico-deportivas practicadas.
1	1.5	1.5.1. Muestra una actitud crítica ante conductas contrarias al concepto de deportividad tanto en la práctica de actividades físico deportivas como en la vida cotidiana.
		1.5.2. Tiene comportamientos generosos, solidarios y comprensivo durante la práctica de ejercicio físico para con sus compañer@s de práctica.
		1.5.3. Identifica y reflexiona críticamente sobre actitudes poco edificantes que se producen durante la práctica deportiva.
1	1.6	1.6.1. Sabe utilizar aplicaciones digitales para un mejor aprovechamiento de su práctica de actividad física.
		1.6.2. Emplea diferentes recursos digitales para la búsqueda de información y generación de conocimiento relacionado con la Educación Física.
		1.6.3. Interpreta correctamente y da utilidad a los datos obtenidos en las aplicaciones digitales.
2	2.1	2.1.1. Actúa eficazmente ante una determinada situación derivada de la competición- colaboración que exige la práctica.
		2.1.2. Reflexiona sobre sus ejecuciones e interpreta el resultado de manera correcta para seguir progresando en el aprendizaje.
		2.1.3. Interpreta señales de compañeros y/o adversarios y las utiliza en bien propio.
	2.2	2.2.1. Adapta su actuación individual a la de su/s compañer@s y/o adversari@s resolviendo eficazmente los problemas motrices derivados de la práctica deportiva.
		2.2.2. Conoce las normas que rigen la práctica deportiva realizada y sabe actuar en base a dicha normativa durante la propia práctica.
		2.2.3. Percibe correctamente la situación de juego y toma una decisión adecuada a la misma.
	2.3	2.3.1. Ejecuta con la técnica adecuada diferentes gestos motrices que la hacen ser eficaz durante la práctica deportiva.
		2.3.2. Aplica la técnica individual específica a los problemas motores planteados durante la competición deportiva.
		2.3.3. Manifiesta solvencia a la hora de resolver los problemas motores derivados de una situación competitiva.
3	3.1	3.1.1. Conoce las capacidades físicas básicas y sabe diferenciar unas de otras.
		3.1.2. Identifica la implicación de las CFB en las distintas actividades físicas, deportivas y cotidianas de un individuo.
		3.1.3. Muestra un desarrollo de las CFB adecuado a los estándares de su edad.
	3.2	3.2.1. Evita conductas antideportivas durante las prácticas planteadas.

		3.2.2. Asume cada uno de los roles que les corresponden durante las prácticas grupales y aporta lo mejor de sí mismo en cada situación. 3.2.3. Muestra actitud de compañerismo durante la práctica, ayudando en la medida de sus posibilidades en aquellas necesidades de sus compañer@s.
3.3		3.3.1. Muestra eficiencia en el desempeño de su rol dentro de una producción grupal.
		3.3.2. Asume su rol en las producciones grupales desarrolladas y participa activamente por el bien común.
		3.3.3. Participa activamente en las producciones motrices grupales.
3.4		3.4.1. Identifica y rechaza conductas y valores negativos, relacionados con la discriminación de cualquier colectivo, dentro de la práctica fisicodeportivas de todo tipo . 3.4.2. Discrimina los estereotipos corporales, diferenciándolos de una concepción saludable del propio cuerpo así como de los demás. 3.4.3. Muestra una actitud de respeto y tolerancia hacia los demás independientemente de su género, origen nacional, estatus socio-económico o competencia motriz.
	4.1	4.1. Valora otro tipo de actividades de carácter lúdico más allá de las convencionales competitivas. 4.1.2. Practica actividades artístico-expresivas con eficacia.
		4.1.3 Conoce las características de diversas prácticas autóctonas vinculadas a la zona geográfica.
4	4.2	4.2.1. Interactúa con compañer@s sin menosprecio a los demás por motivos de género. 4.2.2. Realiza un desempeño igualitario durante las diversas prácticas sin establecer diferencias por motivos de género. 4.2.3. Practica las diferentes modalidades deportivas de manera implicada, sin atender a clichés o estereotipos de género.
	4.3	4.3.1. Utiliza el cuerpo como herramienta comunicativa. 4.3.2. Conoce las características y el funcionamiento de manifestaciones artístico-expresivas. 4.3.3. Realiza composiciones individuales y/o colectivas con sentido comunicativo y artístico.
	4.4	4.4.1. Valora las actividades artístico-expresivas como una posibilidad de mejora personal. 4.4.2. Conoce las posibilidades que ofrecen diversas actividades artístico-expresivas y la aportación que hace al individuo. 4.4.3. Entiende las actividades artístico expresivas como una opción más de uso y empleo del tiempo de ocio.
5	4.5	4.5.1. Desarrolla formas comunicativas no verbales eficaces. 4.5.2. Conoce las pautas de comunicación no verbal adecuadas y las aplica a través de formas comunicativas no verbales. 4.5.3. Presenta un espíritu crítico y reflexivo sobre las formas de comunicarse a través de las redes sociales.
	5.1	.5.1.1 Participa en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible 5.1.2 Minimiza el impacto ambiental que la práctica a-f-d en un entorno rural pudiera producir. 5.1.3. Muestra uh espíritu crítico y reflexivo sobre el impacto ambiental de las activ. Fd en EN.

	5.2	5.2.1. Practica actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas 5.2.1. Conoce las normas de seguridad para una práctica segura en entornos abiertos. 5.2.3. Hace un uso responsable de su práctica en entornos naturales y abiertos.
	5.3	5.3.1. Colabora con el diseño de actividades sencillas en el espacio natural. 5.3.2. Conoce las pautas para el diseño de actividades en el entorno natural. 5.3.3. Participa activamente en el diseño de actividades en el entorno natural aceptando su rol en el grupo.

3º y 4ºESO		
C.ES.	C.EV.	INDICADOR DE LOGRO
1	1.1	1.1.1 Sabe planificar una práctica de la actividad física orientada a la salud. 1.1.2 Identifica un estilo de vida saludable y conoce las diferencias de las conductas que no lo son. 1.1.3 Conoce las características de las actividades físico-deportivas orientadas al concepto de salud integral.
		1.2.1 Diseña y desarrolla de forma autónomo ejercicios para cada una de las partes de una sesión de ejercicio físico. 1.2.2 Conoce y aplica pautas de alimentación saludable, educación postural e higiene. 1.2.3 Diseña rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
		1.3.1 Conoce medidas específicas de prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física. 1.3.2 Reconoce situaciones de riesgo que le permiten actuar de manera preventiva. 1.3.3 Valora la importancia de una práctica de actividad física segura.
	1.4	1.4.1 Actúa de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia. 1.4.2 Aplica los cuidados de primeros auxilios de acuerdo a la situación específica. 1.4.3 Conoce las conductas adecuadas a tomar en función de la situación de riesgo.
		1.5.1 Conoce los estereotipos sociales asociados al ámbito corporal y los rechaza. 1.5.2 Identifica comportamientos que ponen en riesgo su salud en cuanto a una percepción distorsionada de la imagen corporal. 1.5.3 Actúa con autonomía e independencia informándose en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.
		1.6.1 Conoce el funcionamiento de aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la actividad física y del deporte. 1.6.2 Aplica recursos digitales para el diseño de una práctica de act. física segura y eficiente 1.6.3. Diferencia entre recursos digitales útiles de aquellos que no lo son.
	2.1	2.1.1 Desarrolla proyectos motores de carácter individual/grupal con un resultado final eficiente. 2.1.2 Participa de manera equilibrada en los procesos de trabajo colectivos. 2.1.3 Incluye estrategias estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

		2.2.1 Percibe de manera correcta en contexto real o simulado la situación de juego que se está produciendo.
	2.2	2.2.2 Hace una lectura adecuada de la situación y toma decisiones correctas para la solución al problema motor suscitado.
		2.2.3 Posee un repertorio motor de soluciones motrices adaptadas a las exigencias de la situación.
	2.3	2.3.1 Evidencia control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa.
		2.3.2 Resuelve los problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.
		2.3.3 Muestra soluciones creativas a las situaciones que se presentan más allá de las que le ofrece el profesorado.
	2.4	2.4.1 Entiende las soluciones motrices para cada situación que se le presenta y razona sobre las mismas.
		2.4.2 Identifica las causas de sus errores y pone solución a los mismos.
		2.4.3 Muestra capacidad de autoevaluación y coevaluación a la hora de reflexionar sobre las soluciones motrices buscadas para los problemas que suscitan las situaciones que se le proponen.
3	3.1	3.1.1 Resuelve eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas aplicando los elementos técnicos necesarios.
		3.1.2 Entiende las normas de las situaciones motrices que se le plantean y actúa en base a las mismas.
		3.1.3 Realiza una lectura táctica correcta de las situaciones motrices y aplica los recursos técnicos necesarios adecuándolos a la situación.
	3.2	3.2.1 Participa activamente en las tareas motrices grupales asumiendo las responsabilidades que en el grupo se le asumen.
		3.2.2 Practica de manera deportiva evitando la competitividad desmedida
		3.2.3 Asume los roles de espectador, participante u otros con las connotaciones éticas que requiere la situación.
	3.3	3.3.1 Colabora en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal
		3.3.2 Participa activamente en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles y la optimización del resultado final.
		3.3.3 Valora positivamente y respeta las decisiones de los demás componentes del grupo en el proceso de creación.
4	3.4	3.4.1 Identifica conductas discriminatorias ante la diversidad, ya sea de género, afectivo sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz.
		3.4.2 Se relaciona y entiende 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.
		3.4.3 Se posiciona activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.
	4.1	4.1.1 Identifica y contextualiza la influencia social del deporte en las sociedades actuales.
		4.1.2 Conoce y practica modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.
		4.1.3, Valora positivamente la práctica modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo

		4.2.1 Identifica estereotipos de género y comportamientos sexistas en contextos de motricidad.
	4.2	4.2.2 Adopta actitudes comprometidas acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas.
		4.2.3. Se posiciona activamente ante actitudes relacionadas con estereotipos de género y comportamientos sexistas.
	4.3	4.3.1 Crea y representa composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.
		4.3.2 Utiliza intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas.
		4.3.3 Ayuda a difundir y compartir prácticas culturales, relacionadas con el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación, entre compañeros u otros miembros de la comunidad.
	4.4	4.4.1 Valora positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional
		4.4.2 Entiende la contribución al crecimiento de nuestra sociedad de las actividades artístico-expresivas.
		4.4.3. Identifica y muestra una actitud crítica ante conductas despectivas en relación a las actividades artístico-expresivas.
	4.5	4.5.1 Identifica aspectos negativos de la comunicación no verbal.
		4.5.2 Se comunica correctamente utilizando el cuerpo como herramienta comunicativa
		4.5.3 Adoptar una postura crítica ante los aspectos negativos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación, actuando adecuadamente para evitar que se produzcan.
5	5.1	5.1.1 Participa eficazmente en las actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos.
		5.1.2 Valora y disfruta del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que las actividades físico-deportivas puedan producir.
		5.1.3 Es consciente a través del conocimiento de la huella ecológica y desarrolla actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollan las actividades físico-deportivas.
	5.2	5.2.1 Diseña y organiza actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano.
		5.2.2 Asume responsabilidades y aplica normas de seguridad individuales y colectivas en las actividades físico-deportivas organizadas en el medio natural y urbano.
		5.2.3. Identifica conductas irresponsables en cuanto a seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas y propone alternativas seguras.

1º BACH		
C.E.S.	C.EV.	INDICADOR DE LOGRO
1	1.1	1.1.1. Planifica, elabora y pone en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud.
		1.1.2 Aplica los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.
	1.1	1.1. Evalúa los resultados obtenidos y realiza un análisis crítico y productivo de los mismos.
	1.2	1.2.1 Incorpora de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo.

		<p>1.2.2 Conoce y aplica pautas de alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.</p> <p>1.2.3 Reflexiona sobre la relación conductas negativas sobre alimentación, educación postural, etc y las posibles consecuencias..</p>
	1.3	<p>1.3.1 Conoce y aplica de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física.</p> <p>1.3.2 Conoce y aplica de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p> <p>1.3.3 Valora de la importancia de los conocimientos en primeros auxilios.</p>
	1.4	<p>1.4.1 Actúa de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal.</p> <p>1.4.2 Conoce e identifica comportamientos que pongan en riesgo la salud.</p> <p>1.4.3 Aplica con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</p>
	1.5	<p>1.5.1 Conoce la existencia así como el funcionamiento de aplicaciones y dispositivos relacionados con la gestión de la actividad física.</p> <p>1.5.2 Emplea de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física.</p> <p>1.5.3 Respeta la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.</p>
	1.6	<p>1.6.1 Conoce las posibles salidas profesionales relacionadas con las diferentes manifestaciones de la motricidad.</p> <p>1.6.2 Conoce el impacto laboral, económico, social y ecológico de las salidas laborales relacionadas con el ámbito de la motricidad y su repercusión en el entorno más cercano.</p> <p>1.6.3 Analiza críticamente salidas laborales en relación a su entorno geográfico cercano.</p>
2	2.1	<p>2.1.1 Desarrolla proyectos motores de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo.</p> <p>2.1.2 Desarrolla proyectos motores de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p> <p>2.1.3 Colabora activamente con el resto del grupo en la elaboración de los proyectos, aceptando y valorando las aportaciones del resto del grupo.</p>
	2.2	<p>2.2.1 Soluciona de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control.</p> <p>2.2.2 Aplica de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación.</p> <p>2.2.3 Adapta estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>
	2.3	<p>2.3.1 Identifica, analiza y comprende los factores clave, tanto propios como ajenos, que condicionan la intervención en la realización de gestos técnicos.</p> <p>2.3.2 Identifica errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p> <p>2.3.3. Realiza una autoevaluación sobre el aprendizaje en relación a los errores cometidos con anterioridad.</p>
	2.4	<p>2.4.1 Analiza su actuación motriz en diferentes situaciones, reales o adaptadas, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.4.2 Participa en la coevaluación de manera razonada y justificada.</p>

		2.4.3 Propone y pone en práctica actuaciones encaminadas a minimizar los errores.
3	3.1	3.1.1 Organiza diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida.
		3.1.2 Practicar diversas actividades motrices y analiza sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social.
		3.1.3 Adopta actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeña distintos roles relacionados con las actividades motrices realizadas.
	3.2	3.2.1 Coopera mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.
		3.2.2 Valora positivamente las aportaciones de los demás componentes del grupo en el desarrollo de proyectos y producciones motrices.
		3.2.3 Identifica y actúa de manera crítica actitudes no solidarias y egoísticas durante en el desarrollo de proyectos y producciones motrices.
	3.3	3.3.1 Establece mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de hab. sociales de diálogo en resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, étnico, socioeconómica o de competencia motriz.
		3.3.1 Identifica conductas en las que se producen faltas de respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz.
		3.3.1 Se posiciona activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia en cualquiera de sus formas, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.
4	4.1	4.1.1. Conoce y comprende la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual.
		4.1.2. Analiza los orígenes de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, a y su evolución hasta la actualidad.
		4.1.3. Rechaza aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.
	4.2	4.2.1 Crea 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..
		4.2.2 Representa 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.
		4.2.3 Identifica errores y aciertos en las composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con posterioridad mejoras para las mismas.
	4.3	4.3.1 Utiliza de forma autónoma los recursos expresivos para resolver retos en las creaciones y representaciones artísticas.
		4.3.2 Desarrolla ideas creativas sobre recursos expresivos más allá de las instrucciones que se le dan.
		4.3.3 Participa activamente y potencia la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones.
	4.4	4.4.1 Identifica los errores cometidos a la hora del desarrollo de actividades artístico-expresivas y las implicaciones que éstas pueden tener para el desarrollo del equilibrio emocional.

		4.4.2 Identifica las características que las actividades artístico-expresivas tienen para influir en el equilibrio emocional.
		4.4.3 Valora positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional.
5	5.1	5.1.1 Promueve y participa en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos.
		5.1.2 Interactúa con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas actividades puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica.
		5.1.1 Desarrolla actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.
	5.2	5.2.1 Organiza actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.
		5.2.1 Practica eficazmente actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.
		5.2.1 Controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

2º BACH		
C.E.S.	C.EV.	INDICADOR DE LOGRO
1	1.1	1.1.1. Lleva a cabo, de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud.
		1.1.2 Conoce los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.
		1.1. Valora el nivel de trabajo desarrollado en cada sesión.
	1.2	1.2.1 Elabora un plan de trabajo personal para sí mismo o un compañero.
		1.2.2 Conoce los aspectos a tener en cuenta a la hora de elaborar un plan de trabajo físico, nivel inicial, características personales, preferencias y posibilidades.
		1.2.3 Reflexiona sobre la adecuación de los ejercicios planteados.
	1.3	1.3.1 Evalua los resultados del plan de un plan de entrenamiento personalizado.
		1.3.2 Conoce diferentes test de comprobación de las capacidades físicas básicas.
		1.3.3 Valora el resultado de un plan de entrenamiento personalizado llevado a cabo.
	1.4	1.4.1. Participa y experimenta las diferentes actividades de ocio saludable planteadas.
		1.4.2 Conoce diferentes opciones de actividades físicas que puede utilizar en su tiempo de ocio de acuerdo con posibilidades e intereses.
		1.4.3 Valora la actividad física, en sus múltiples opciones, como una forma acertada de ocio activo y mantenimiento de la salud.
	1.5	1.5.1 Conoce los aspectos más importantes a tener en cuenta para llevar a cabo una alimentación saludable , y las sustancias perjudiciales para la salud.
		1.5.2 Realiza actividades enfocadas a la eliminación del estrés y a la mejora postural.
		1.5.3 Valora la actividad física como un medio de mejora de las relaciones sociales.

		2.1.1 Pone en práctica diferentes situaciones motrices de colaboración u oposición, individuales, de equipo..
	2.1	2.1.2 Conoce los factores a tener en cuenta para realizar una situación motriz de forma eficaz.
		2.1.3 Respeta las diferencias individuales en las actividades planteadas.
	2.2	2.2.1 Resuelve dsituaciones motrices en distintos contextos.
		2.2.2 Aplica de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación.
		2.2.3 Interviene en las actividades realizadas desempeñando diferentes roles con distintas responsabilidades.
2	2.3	2.3.1 Diseña y planifica actividades motrices destinadas a un grupo de personas.
		2.3.2 Conoce y propone actividades adecuadas a cada grupo según edades, posibilidades físicas y preferencias.
		2.3.3. Actúa con responsabilidad al llevar a cabo las actividades que plantea.
	2.4	2.4.1 Participa en la exposición de medidas de prevención y actuación ante lesiones deportivas.
		2.4.2 Conoce los primeros auxilios a realizar ante las lesiones y accidentes más comunes.
		2.4.3 Valora el conocimiento de los primeros auxilios como medio de disminuir la gravedad de lesiones y salvar vidas.
	2.5	2.5.1 Muestra actitudes de respeto al entorno natural y cuida el material y las instalaciones.
		2.5.2 Respeta su nivel y el de los compañeros.
		2.5.3 Muestra su apoyo ante los resultados obtenidos en la práctica, persiste en su trabajo.
	2.6	2.6.1. Organiza y gestiona las necesidades del grupo en las situaciones planteadas.
		2.6.2 Muestra autonomía en la evaluación del problema y la toma de decisiones.
		2.6.3 Es eficaz en el reparto de responsabilidades y tareas, asegurando la gestión emocional equilibrada del proceso.
3	3.1	3.1.1 Conoce las profesiones asociadas al deporte y la actividad física, tanto en el ámbito nacional como en la Comunidad Autónoma de Extremadura,
		3.1.2 Diferencia los procesos de acceso, ámbito y competencias de cada profesional .
		3.1.3 Valora la cualificación que generan las distintas formaciones relacionadas con la actividad física.
3	3.2	3.2.1 Realiza un plan de adaptación o trabajo físico específico de una profesión.
		3.2.2 Identifica las necesidades físicas de determinadas profesiones.
		3.2.3 Valora el aspecto físico de las diferentes profesiones.
	3.3	3.3.1 Detecta problemas de salud derivados de malas posturas, ejercicios repetitivos o cargas, relacionados con diferentes profesiones,,
		3.3.1 Aportar soluciones a los problemas detectados.
		3.3.1 Valora el control postural como medio de prevención de futuros problemas ergonómicos
3	3.4	3.4.1. Funda, de forma ficticia, una asociación, agrupación deportiva o federación.
		3.4.2 Conoce los procesos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo.

		3.4.3 Fomenta hábitos de vida saludable a través de la práctica de actividad física deportiva o artístico-expresiva.
4	3.5	3.5.1 Propone alternativas de ocio saludable en el contexto cercano del alumnado.
		3.5.2 Conoce la realidad física de su contexto social.
		3.5.3 Emprende acciones de empoderamiento que permitan ofrecer alternativas de ocio saludable.
	3.6	3.6.1 Conoce el tejido asociativo juvenil cercano.
		3.6.2 Valora las oportunidades, fortalezas y debilidades en el tejido asociativo juvenil cercano en función de los intereses y motivaciones personales hacia la salud, la actividad física y artístico-expresiva
		3.6.3 Aporta soluciones de mejora del tejido asociativo juvenil, que repercutan en un beneficio a la comunidad.
4	4.1	4.1.1 Elabora un listado de necesidades propias y del entorno en términos de salud y actividad física.
		4.1.2 Busca soluciones a las necesidades de actividad física y salud propia y del entorno cercano.
		4.1.3 Valora las necesidades propias y del entorno más cercano en términos de salud, actividad física y sostenibilidad para establecer soluciones a corto y largo plazo.
	4.2	4.2.1 Diseña y pone en práctica proyectos de aplicación e intervención relacionados con la práctica de actividad física, el deporte, la promoción de la salud y los hábitos de vida ecosostenible en el contexto cercano del alumnado.
		4.2.2 Evalua los proyectos de aplicación e intervención puestos en práctica.
		4.2.3 Colabora en las diferentes funciones, mostrando respeto y empatía con los diferentes practicantes.
	4.3	4.3.1 Diseña y pone en práctica proyectos de aplicación e intervención relacionados con la práctica de actividad física, el deporte, la promoción de la salud y los hábitos de vida ecosostenible en el contexto cercano del alumnado.
		4.3.2 Evalua los proyectos de aplicación e intervención puestos en práctica.
		4.3.3 Colabora en la puesta en práctica de proyectos de aplicación o intervención propios o de otras personas del grupo a fin de ser un agente activo y promotor de salud.
	4.4	4.4.1 Establece y aplica los criterios de seguridad y prevención, así como de atención y auxilio, necesarios atendiendo a la actividad que se va a realizar.
		4.4.2 Conoce los métodos de seguridad y prevención, atención y auxilio adecuados y necesarios para cada actividad.
		4.4.3 Valora las prácticas de primer auxilio y las medidas de prevención como un aspecto fundamental de la actividad física.
5	5.1	5.1.1 Fomenta y difunde la actividad física entre el alumnado del centro, organizando actividades para los mismos.
		5.1.2 Conoce y propone las actividades más adecuadas para cada grupo de edad.
		5.1.3 Valora la actividad realizada por sus compañeros y compañeras, es empático y muestra respeto hacia los grupos que dinamiza.

		5.2.1 Colaborar o cooperar, tanto de manera individual como grupal, en el desarrollo de una base de datos o catálogo de actividad física.
	5.2	5.2.2 Pone en común un catálogo de actividad física con el resto de la clase.
		5.2.3 Evalúa el contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses propios y de la comunidad y valora si las propuestas de su entorno son suficientes para cubrirlas.
	5.3	5.3.1 Participa de manera activa en la divulgación de actividades físicas saludables.
		5.3.2 Identifica los factores que determinan su idoneidad en función de las posibilidades, capacidades y limitaciones de cada individuo, adaptando las propuestas a diferentes niveles de ejecución.
		5.3.3 Respeta las diferencias individuales en las actividades llevadas a cabo.
	5.4	5.4.1 Busca nuevas alternativas de actividad física aumentando la oferta y variedad de propuestas en el entorno cercano.
		5.4.2 Practica nuevas alternativas de actividad física.
		5.4.3 Valora las nuevas alternativas de actividad física como un ejemplo activo para todos los grupos de edad en la búsqueda de soluciones de ocio activo y saludable
6	6.1	6.1.1 Poner en práctica composiciones corporales individuales o colectivas, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras o ante otros miembros de la comunidad.
		6.1.2 Conocer las diferentes fases para la creación y representación de composiciones corporales.
		6.1.3 Valorar y respetar las creaciones corporales de los compañeros y compañeras
	6.2	6.2.1 Utiliza de forma autónoma los diferentes recursos expresivos aprendidos para la creación de producciones artístico-expresivas
		6.2.2 Conoce los recursos expresivos de gesto, postura, espacio, tiempo, intensidad y distintas opciones de manifestaciones escénicas.
		6.2.3 Participa activamente, colaborando con sus compañeros y compañeras, respetando las diferentes opiniones en las creaciones y representaciones artísticas
	6.3	6.3.1 Participa en juegos de conocimiento, confianza, desinhibición y colaboración.
		6.3.2 Apoya y anima a sus compañeros ante actividades de carácter expresivo, empatizando con los mismos ante sus diferentes respuestas.
		6.3.3 Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional.
	6.4	6.4.1 Conoce el patrimonio cultural, social y artístico-expresivo característico de Extremadura.
		6.4.2 Difunde mediante actividades realizadas con distintos grupos del centro, juegos, danzas y costumbres características de Extremadura, contribuyendo a su conservación.
		6.4.3 Valora el matrimonio cultura, social y artístico-expresivo característico de Extremadura.
	6.5	6.5.1 Conoce las características de los calentamientos y los entrenamientos dirigidos a actividades artístico-expresivas.
		6.5.2 Elabora de manera autónoma calentamientos y entrenamientos específicos dirigidos a las actividades artístico-expresivas .

		6.5.3Valora el calentamiento y el entrenamiento específico de las actividades físicas de carácter artístico-expresivas como elementos necesarios para la prevención de lesiones y mejora de su estado físico
7	7.1	7.1.1Emplea de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión y análisis de la salud y la actividad física
		7.1.2Utiliza la información obtenida en las aplicaciones y dispositivos digitales para producir una mejora física.
		7.1.3Respeta la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas al tratamiento y difusión de datos personales y garantía de los derechos digitales.
	7.2	7.2.1Utilizar de forma efectiva herramientas de trabajo colaborativo y cooperativo en red como recurso para el diseño de proyectos, programas, planificaciones o producciones motrices, físicos, deportivas o artístico-expresivas orientadas a la salud individual o comunitaria.
		7.2.2Evalúa la idoneidad de los proyectos y programas, planificaciones o producciones motrices, detectando posibles errores.
		7.2.3Modifica los fallos detectados en los proyectos colaborativos en red llevados a cabo.
	7.3	7.3.1Busca información científica para realizar trabajos sobre la salud y distintos parámetros de cuantificación de la actividad física.
		7.3.2Realiza, expone y envía trabajos utilizando distintas plataformas digitales.
		7.3.3Discrimina la información veraz y científica que aportan los dispositivos y plataformas digitales sobre la salud y otros parámetros de cuantificación de la actividad física

8.3.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNO.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 1º y 2º E.S.O. PESO (%)		
C.E.	Criterios de evaluación	Criterios de calificación (%)
C.E. 1 (20%)	1.1	3,33%
	1.2	3,33%
	1.3	3,33%
	1.4	3,33%
	1.5	3,33%
	1.6	3,33%
C.E. 2 (20%)	2.1	6,66%
	2.2	6,66%
	2.3	6,66%
C.E. 3 (20%)	3.1	5,0%
	3.2	5,0%
	3.3	5,0%
	3.4	5,0%
C.E. 4 (20%)	4.1	4,0%
	4.2	4,0%

	4.3	4,0%
	4.4	4,0%
	4.5	4,0%
CE 5 (20%)	5.1	6,66%
	5.2	6,66%
	5.3	6,66%
100%	TOTAL	100%

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 3º y 4º E.S.O. PESO (%)		
CE	Criterios de evaluación	Criterios de calificación (%)
C.E. 1 (20%)	1.1	3,33%
	1.2	3,33%
	1.3	3,33%
	1.4	3,33%
	1.5	3,33%
	1.6	3,33%
C.E. 2 (20%)	2.1	5,0%
	2.2	5,0%
	2.3	5,0%
	2.4	5,0%
C.E. 3 (20%)	3.1	5,0%
	3.2	5,0%
	3.3	5,0%
	3.4	5,0%
C.E. 4 (20%)	4.1	4,0%
	4.2	4,0%
	4.3	4,0%
	4.4	4,0%
	4.5	4,0%
C.E. 5 (20%)	5.1	10,0%
	5.2	10,0%
100%	TOTAL	100%

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 1º BACHILLERATO PESO (%)		
CE	Criterios de evaluación	Criterios de calificación (%)

C.E. 1 (20%)	1.1	3,33%
	1.2	3,33%
	1.3	3,33%
	1.4	3,33%
	1.5	3,33%
	1.6	3,33%
C.E. 2 (20%)	2.1	5,0%
	2.2	5,0%
	2.3	5,0%
	2.4	5,0%
C.E. 3 (20%)	3.1	6,66%
	3.2	6,66%
	3.3	6,66%
C.E. 4 (20%)	4.1	5,0%
	4.2	5,0%
	4.3	5,0%
	4.4	5,0%
C.E. 5 (20%)	5.1	10,0%
	5.2	10,0%
100%	TOTAL	100%

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 2º BACHILLERATO PESO (%)		
CE	Criterios de evaluación	Criterios de calificación (%)
C.E. 1 (14,3%)	1.1	2,86%
	1.2	2,86%
	1.3	2,86%
	1.4	2,86%
	1.5	2,86%
C.E. 2 (14,3%)	2.1	2,38%
	2.2	2,38%
	2.3	2,38%
	2.4	2,38%
	2.5	2,38%
	2.6	2,38%
C.E. 3 (14,3%)	3.1	2,38%
	3.2	2,38%
	3.3	2,38%
	3.4	2,38%
	3.5	2,38%
	3.6	2,38%

C.E. 4 (14,3%)	4.1	3,57%
	4.2	3,57%
	4.3	3,57%
	4.4	3,57%
C.E. 5 (14,3%)	5.1	3,57%
	5.2	3,57%
	5.3	3,57%
	5.4	3,57%
C.E. 6 (14,3%)	6.1	2,86%
	6.2	2,86%
	6.3	2,86%
	6.4	2,86%
	6.5	2,86%
C.E. 7 (14,3%)	7.1	4,76%
	7.2	4,76%
	7.3	4,76%
100%	TOTAL	100%

En resumen:

Todas las **Competencias Específicas** tienen el mismo peso %.

Todos los **Criterios de Evaluación** contribuyen de la misma manera (mismo peso %) a la adquisición de su competencia específica. Estos Criterios de Evaluación serán valorados de 0 a 10 puntos. Cada Criterio de Evaluación tendrá un valor máximo (en función del peso % con el que contribuya a su competencia específica).

Todos los **Indicadores de logro** (establecidos en el apartado 4.6.2) contribuyen de la misma manera (mismo peso %) a la adquisición de su criterio de evaluación. En función de la nota obtenida en el instrumento de evaluación utilizado para medir dicho indicador, se obtendrá una valoración para el indicador de logro.

EJEMPLO 1º E.S.O.:

C. Ev. 1.1. Establecer, organizar y poner en práctica 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.

I.L. 1.1.1. Desarrolla actividades físicas y deportivas orientadas a la salud con una implicación de las CFB adecuada para su edad.

I.L. 1.1.2. Conoce las características de un estilo de vida activo frente a un estilo de vida sedentario y las repercusiones que tiene para la salud personal y social.

I.L. 1.1.3. Valora las diferentes actividades físicas y deportivas como un medio o herramienta para alcanzar la salud, por encima de un cuerpo sujeto a estereotipos.

Crt. Evl.	I.L.	%	ITTO. EVALUACIÓN	NOTA	CALIFICACIÓN I.L.	CALIFICACIÓN Crt. Evl.
1.1.	1.1.1	33,33%	PRUEBA PRÁCTICA	8	0,088	0,277
	1.1.2	33,33%	PRUEBA TEÓRICA	7	0,077	
	1.1.3	33,33%	TRABAJO	10	0,111	

La suma de las calificaciones de cada indicador de logro, determinará la **calificación de su criterio de evaluación**.

Tanto la **calificación de cada trimestre** como la **calificación final del curso (ordinaria)** será la suma de las calificaciones de los criterios de evaluación trabajados hasta el momento en el curso, ponderada en función de los valores que aparecen en la tabla de la página anterior (Criterios de Calificación-Peso %). Esa calificación oscilará con una nota de un mínimo de 1 (insuficiente) y un máximo de 10 puntos (sobresaliente).

Para poder tener una valoración de suficiente o superior, es necesario igualar o superar los **4 puntos en cada criterio de evaluación**, ya que buscamos que el alumnado se esfuerce y trabaje en todas las vertientes tratadas en el aula de educación física.

El alumnado que obtenga una **calificación inferior a 5 puntos**, deberá presentarse a la **evaluación extraordinaria**.

9.- PROGRAMA DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN

ALUMNADO QUE PROMOCIONE CON EVALUACIÓN NEGATIVA DE CURSOS ANTERIORES:

Se facilitará información para llevar a cabo un trabajo para entregar antes de final de curso, así como en el contenido del examen práctico que también se llevará a cabo. Se informará convenientemente de la fecha de entrega de los trabajos y de la fecha de examen práctico.

ALUMNADO QUE LO REQUIERA DURANTE EL PERIODO DE EVALUACIÓN CONTINUA. PLAN DE REFUERZO:

Tareas teóricas escritas, cuestionarios virtuales, tareas teóricas del blog, lectura de artículos, recomendación de webs.

Realización de entrenamientos individualizados para la CF; participación en torneos deportivos organizados en el centro; trabajo teórico – práctico corrigiendo errores mostrados durante el desarrollo de los saberes básicos en periodo lectivo.

Medidas de atención preferente (entrevistas con el alumnado, educador y/o tutores). Observación permanente y valoración del interés mostrado.

10.- INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DOCENTE Y PROGRAMÁTICA

Dentro de este apartado queremos mencionar dos elementos claves para evaluar, el docente y la programación didáctica, independientemente de la evaluación de alumnado recogida en apartados anteriores.

- 1. DOCENTE:** debe ser continua y en permanente revisión. Serán los propios docentes y los alumnos quienes evalúen la práctica docente.

EJEMPLOS DE INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

INDICADORES	VALORACIÓN			PROPUESTAS DE MEJORA
	1	2	3	
Consulta la programación didáctica a lo largo del curso y, en caso necesario, realiza y anota las modificaciones				
Es puntual a la hora de impartir las clases.				
Prepara las clases con anterioridad.				
Realiza adaptaciones adecuadas a las circunstancias que surjan en clase.				
He planificado distintos tipos de actividades y contextualizadas				
Los principios DUA y las pautas DUA están correctamente expuestos.				
Organiza los agrupamientos y espacios.				
Trata de motivar e integrar a todo el alumnado en las clases.				
Se muestra receptivo a las distintas sugerencias o propuestas por parte del alumnado.				
Procura que el ambiente de clase sea adecuado.				

1=insuficiente 2=bien 3=muy bien

2. **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA:** se hará de forma continua al final de cada evaluación., durante algunas de las reuniones de departamento. La realizaremos los propios docentes que conformamos el departamento.

EJEMPLOS DE INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA				
INDICADORES	VALORACIÓN			PROPUESTAS DE MEJORA
	1	2	3	
La distribución de contenidos es coherente.				

Tiene en cuenta las posibilidades del entorno y las características del alumnado				
Se elabora pensando en desarrollar las competencias				
Coincide con lo que se realiza en clase				

1=insuficiente 2=bien 3=muy bien

11.- INCORPORACIÓN DE LOS CONTENIDOS TRANSVERSALES.

Desde nuestra asignatura trabajaremos los siguientes:

CONTENIDOS TRANSVERSALES	FORMAS DE TRABAJO EN LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE
COMPRENSIÓN LECTORA	Las características especiales de E.F. (escaso tiempo, aseo, traslados, etc) ha llevado consigo que dediquemos poco tiempo a la lectura, lo concretaremos con la lectura de textos relacionados con la actividad física y salud, dentro de las diferentes situaciones de aprendizaje.
EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA	La expresión oral la utilizaremos más a menudo en nuestras clases, ya que el alumnado tendrá que exponer en clase ejercicios a trabajar. La expresión escrita se incluirá en los trabajos, tareas y exámenes que se realicen.
COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL	Utilizada sobre todo en situaciones donde los individuos tendrán que grabarse en tareas, trabajos, exposiciones, reproducción de vídeos,...
COMPETENCIA DIGITAL	Presente en todas las situaciones de aprendizaje, ya que se concretó que toda la documentación a entregar, análisis de aplicaciones, etc... se hará de forma digital.
EMPRENDIMIENTO SOCIAL Y EMPRESARIAL	Dentro de las situaciones de aprendizaje vamos a crear anuncios para que promocionen una empresa que ellos han creado (anuncio).
FOMENTO DEL ESPÍRITU CRÍTICO Y CIENTÍFICO.	Contenido presente durante todo el curso, donde haremos reflexionar sobre todo lo que acontece alrededor del ejercicio físico, deporte,...
EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EN VALORES.	Muy presente en la asignatura, quedando más patente en las actividades deportivas y relacionadas con la expresión corporal. La frustración, el éxito, la agresividad,...; trataremos de trabajar la forma de controlar esas emociones.
IGUALDAD DE GÉNERO	Contenido a trabajar durante todo el curso. Generalmente nuestra área ha tenido un fuerte

	<p>componente sexista, pero poco a poco vamos transmitiendo la igualdad de oportunidades, independientemente del sexo.</p> <p>Desarrollaremos una educación centrada en los intereses tanto de alumnos como de alumnas, cuidando dicha igualdad en el tratamiento de los espacios, material, roles y responsabilidades, formación de grupos y a nivel propio, cuidando nuestro lenguaje y nuestra forma de trabajo para no caer en un tratamiento sexista de la Educación Física. Es por ello, un tema que aparece en todas y cada una de las situaciones de aprendizaje a lo largo del año.</p>
CREATIVIDAD	Presente fundamentalmente en situaciones de aprendizaje que conlleven actividades de expresión corporal.
EDUCACIÓN PARA LA SALUD	Presente durante todo el curso en todas las situaciones de aprendizaje. Es uno de los objetivos más importante a nivel general, pero en concreto en E.F.: desarrollado en los calentamientos, vueltas a la calma, condición física, higiene, actitud postural, hidratación, calzado deportivo. Algunas de las relaciones que buscamos son: afirmar los hábitos de higiene en la A.F. por parte de nuestros alumnos, destacar los efectos positivos y negativos del ejercicio físico en la salud (y concretarlos) o identificar las actitudes positivas y negativas de la sociedad con respecto a la salud y mantener una actitud crítica al respecto. Además es un objetivo anual, al contemplar todas las sesiones una parte destinada a la higiene y aseo personal después de la realización de A.F.
FORMACIÓN ESTÉTICA	Íntimamente relacionada con la anterior, desde nuestro área podemos trabajarla en el día a día, en todas las situaciones de aprendizaje.
EDUCACIÓN PARA SOSTENIBILIDAD Y CONSUMO RESPONSABLE. LA EL	Muy presente en todas las situaciones de aprendizaje de desarrollo en el entorno natural. Además de forma específica trabajaremos el consumismo que hay frente a las actividades deportivas. Sensibilizamos a nuestros alumnos hacia problemas medioambientales, con reflejo directo sobre su propio desarrollo futuro; a la vez que trabajaremos siempre que sea posible de cara a nuestro rico entorno extremeño, comprometiéndolos a su conservación y preservación. Trabajo sobre hábitos de limpieza comunitaria (uso de las papeleras, etc). Salidas al entorno, reciclaje de material, empleo racional de recursos.
RESPETO MUTUO Y COOPERACIÓN ENTRE IGUALES.	Presente en todas las situaciones de aprendizaje. Se potenciará en concreto la cooperación de cara a un mayor rendimiento en equipo. Está íntimamente relacionado con la resolución de conflictos.

12.- RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES:

El material de desarrollo curricular para llevar a cabo esta programación, está compuesto fundamentalmente por el cuaderno del alumno, temas elaborados por el profesorado (utilizado como “libro de clase”), información procedente de internet, vídeos, audios, apuntes tomados por el propio alumnado. La mayor parte de los materiales didácticos que el alumnado necesite se le aportará a través de Google Classroom, plataforma de contacto con el alumando, junto con Rayuela, correo electrónico del centro y del profesor. Las situaciones de aprendizajes desarrolladas en esta programación tienen una relación directa con el material utilizado, de tal manera que los aspectos teóricos propuestos sirven para completar las actividades prácticas realizadas en las clases.

Los **materiales de desarrollo curricular**, entendidos como productos creados con finalidad educativa y puesto en práctica en las situaciones de aprendizaje, utilizados por el departamento son:

MATERIALES			
IMPRESOS	DIGITALES	MEDIOS AUDIOVISUALES Y MULTIMEDIA	MATERIALES PARA EL USO PRÁCTICO DE LA ASIGNATURA *
Temas elaborados por el profesor y entregados al alumnado sobre los saberes básicos trabajados.	Google Classroom		En este apartado hacemos referencia a todos los materiales específicos de uso práctico de la asignatura: psicomotoras, materiales de deportes de equipo/adversario/individual, de danzas,...
Material específico elaborado por el departamento (normas, instrucciones de uso, tarjetas,...).	Recursos digitales de la asignatura de Educación Física: webquest, socrative, kahoot, quiz,...	Vídeos de la asignatura.	En este apartado hacemos referencia a todos los materiales específicos de uso práctico de la asignatura: psicomotoras, materiales de deportes de equipo/adversario/individual, de danzas,...
	Herramientas digitales para el control de la salud.		

Los **recursos de desarrollo curricular**, considerados como herramientas o instrumentos con contenido educativo, pero que no tenía esta finalidad cuando fueron creados, utilizados en el departamento son:

RECURSOS			
IMPRESOS	DIGITALES	MEDIOS AUDIOVISUALES Y MULTIMEDIA.	RECURSOS PARA EL USO PRÁCTICO DE LA ASIGNATURA *

Libros, prensa, revistas específicas, artículos,...	Ordenadores, tablets y teléfonos móviles.	Vídeos sobre aspectos a trabajar, pero que no fueron creados para tal fin, p.e.: visionado de partidos de deportes, anuncios,...	Recursos de uso práctico, que aunque no son específicos de Educación Física se pueden utilizar: botes de detergentes, cintas de embalaje, pegatinas, tablones,....
Publicaciones especializadas.	Pizarra digital y proyectores	Redes sociales: vídeos sobre retos a realizar.	
Materiales utilizados en juegos de mesa y que tendrán otra utilidad en la asignatura.	App sobre aspectos que útiles para la asignatura: salud, C.F., alimentación, topografía, youtube,...	Películas, Tutoriales,...	

*** Materiales y Recursos para el uso práctico de la asignatura:**

Atletismo: testigos de relevos (8).

Bádminton: raquetas en buen estado (37). Volantes usados útiles (11). Volantes mal estado(7). Botes de volantes de buena calidad (5), botes baja calidad (2). Raquetas nuevas a estrenar (10). Volantes de pluma (1). , 2 postes de bádminton con una red.

Palas: de plástico (18), de madera (24) pelotas de palas (40).

Padel: 16 palas en buen estado, 2 en mal estado. Fundas raquetas (3)

Tenis mesa: mesa en muy mal estado (1).

Baloncesto: Balones buen estado (14), Balones mal estado (14).

Voleibol: balones buen estado 6, balones mal estado 5, balones iniciación 7.

Balonmano: balones buen estado (13).

Fútbol sala: 2 balones

Floorball: sticks (41), porterías (2 , pelotas 20 buen estado, 10 mal estado.

Indiacas: 12 nuevas , 3 plumas de repuesto.

Mini- Rugby: balones (1).

Beisbol: Bates (3 nuevos, 4 mal estado), 15 pelotas.

Frisbee: disco plástico (3 grandes y 4 pequeños), discos goma (4). Discos nuevos blandos (10).

Balón sonoro: 2

Gimnasia deportiva y rítmica: colchonetas (12), quitamiedos (1), minitramp (1), plinton (2), bancos suecos (8), cuerdas: 19 cortas, 9 largas.

Condición física: Balones medicinales 2kg (3) y 3Kg (63, picas de madera (24), aros (14), balones de foam (2), pelotas ritmo (5), sogas (5), bandas goma elástica cortas (10 bandas), bandas de goma elástica largas (3)esterillas 5 nuevas, gruesas, 17 buen estado finas, 3 en mal estado, Balones de fit – ball (3), vallas 10, mancuernas 1 kg (5)

Materiales autoconstruidos: botellas con arena.

A.M.N.: brújulas (9).

Tenis: raquetas (18) y pelotas de tenis usadas (55).

Malabares: pañuelos (7), pompones (4), y pelotas (18).

Material diverso: conos grandes (15), conos pequeños (6) y chinos (71), bombas de pie (1), petos (4), un compresor de aire. 2 cintas métricas. 1 Balón de plástico multiuso, escaleras de agilidad 2, pelotas gomaespuma pequeñas (8).

Redes multiusos: 3.

Material audiovisual: altavoz portatil (1), radio con cd (1), equipo de música (lector de cd), ordenador (2), Calefactor (1), Pandero (1).

Juegos populares: bolsas de canicas, repionas (4), chapas (varias), sacos varios.

13. ENFOQUES METODOLÓGICOS:

La **Metodología didáctica concreta** a utilizar, será variada; destacaremos:

Métodos basados en la **Reproducción de Modelos**, asociados a las técnicas de **instrucción directa**, por ejemplo cuando tienen que aprender una habilidad compleja o cuando se requieren posturas correctas para evitar lesiones.

Métodos basados en el **Descubrimiento**, asociados a las técnicas de **indagación**, por ejemplo con tareas que no tienen una única solución correcta (como las actividades de expresión corporal) o trabajando aspectos perceptivos y decisionales en los deportes.

Estrategias **Globales** como camino básico de actuación, por su funcionalidad y aplicabilidad directa a situaciones reales que motivarán al alumnado (por ejemplo, la realización de partidos de deportes).

Estrategias **Analíticas**, convenientes para eliminar posibles riesgos y facilitar la progresión de tareas complejas.

Estrategias **Mixtas**, combinando las dos anteriores.

Estilos de enseñanza más tradicionales: Por ejemplo para la enseñanza y aprendizaje de elementos técnicos de los deportes (Mando Directo, Modificación del Mando Directo, Asignación de Tareas,...)

Estilos de enseñanza más participativos, en los que el propio alumnado toma un gran número de decisiones y es implicado cognitivamente (Enseñanza Recíproca, Grupos Reducidos, Descubrimiento Guiado, Resolución de Problemas,...).

Metodologías activas (en la búsqueda del desarrollo integral del alumnado), por ejemplo: el **aprendizaje cooperativo** en muchas de nuestras situaciones de aprendizaje.; el **aprendizaje servicio**, el **aprendizaje basado en problemas**, elementos básicos de la **gamificación**, a través del uso de las TIC, tales como Socrative, Kahoot,...; así como el uso de la **clase invertida** (flipped classroom), buscando que el alumnado tenga un compromiso motriz máximo en la sesión .

Atendiendo a la **Organización de la clase**: se utilizará desde una organización formal (el profesor dirá al alumnado todo lo que tiene que hacer), hasta una informal (el alumno/a tomará sus propias decisiones acerca de su organización en el espacio). Se emplearán **actividades individuales**, y otras en las que los propios alumnos/as formen **grupos**, como por ejemplo cuando jueguen partidos en los deportes colectivos, buscando siempre en estas últimas, que haya cierta *heterogeneidad* en cuanto al sexo, al nivel de destreza del alumnado, al nivel cultural, etc. De todas formas, dependiendo de nuestros intereses y de las características del contenido, *los grupos se formarán* al azar, teniendo en cuenta la afinidad entre alumnos/as o sus características antropométricas.

La **ubicación del alumnado** en el gimnasio, *al inicio y al final de las clases*, será siempre en el mismo lugar: próximos a la pared en la que está la pizarra, e intentaremos que adquieran una rutina en cuanto a esto. En la *parte principal* de las clases se usará la totalidad o parte del gimnasio, en función de lo que necesitemos.

Las **sesiones** estarán estructuradas de la siguiente forma, siguiendo a Seners (2000): en primer lugar está la puesta en acción, en la que aprovecharemos para pasar lista, dar a conocer los objetivos de la sesión, recoger tareas si es preciso, o hacer algún recordatorio de la sesión anterior y llevar a cabo el calentamiento. En segundo término está la parte principal de la sesión. Y por último la vuelta a la calma o balance, donde realizaremos estiramientos y/o algún juego que devuelva al alumnado a un estado de tranquilidad;

además cruzaremos las últimas impresiones con ellos sobre el trabajo realizado, recogeremos el material, les motivaremos hacia la siguiente clase, les recordaremos si para la próxima sesión deben traer alguna tarea o material y se asearán.

Las **actividades de enseñanza-aprendizaje** que completan cada una de las sesiones podrán ser: de presentación o introductorias, de desarrollo, de consolidación, de evaluación, de refuerzo, de recuperación, de ampliación, complementarias y extraordinarias.

En cuanto a la **transmisión de la información**, se tratará de dar feedback; *en cuanto a nuestra intención*: prescriptivo y afectivo; *en cuanto al momento*: tanto concurrente como terminal; y *en cuanto a la especificidad*: tanto general como individualizado, y siempre dependiendo de lo que queramos conseguir con el mismo.

En definitiva, la metodología didáctica debe responder a los siguientes **principios psicopedagógicos y didácticos**:

Facilitar la construcción de aprendizajes significativos: las actividades permitirán a los alumnos establecer relaciones entre lo que conocen y los nuevos aprendizajes, de esta forma se producirán cambios conceptuales respecto a sus conocimientos previos.

Garantizar la funcionalidad de los aprendizajes: estos aprendizajes podrán ser utilizados en situaciones reales cuando los alumnos los necesiten.

Interrelacionar y estructurar: los contenidos de la asignatura deberán estar relacionados con los de otras para garantizar la interdisciplinariedad de los aprendizajes.

Reforzar los aspectos prácticos de la asignatura: poniendo énfasis en la consecución de una determinada competencia motriz y una educación integral.

Crear un clima de aceptación mutua y de cooperación: favoreciendo las relaciones entre iguales (atendiendo al DUA: **Diseño Universal del Aprendizaje**), la coordinación de intereses y la superación de cualquier tipo de discriminación. Atender a las relaciones establecidas entre los alumnos, propiciando que los conflictos personales se resuelvan en un clima de aceptación, ayuda mutua, cooperación y tolerancia. Favorecer, igualmente, la participación del alumnado en el proceso de enseñanza y aprendizaje, dándole autonomía en la toma de algunas decisiones.

Dentro de este apartado de la Metodología queremos reseñar desde este Departamento de Educación Física la necesidad de involucrar a las familias en el proceso de aprendizaje de sus hijos. Consideramos necesaria la continua comunicación familia-profesor, existiendo para ello muchos canales: plataforma Rayuela, agendas, telefonía, correo electrónico, visitas,...

14.- TRATAMIENTO Y UTILIZACIÓN DE LAS TICS:

Se contemplará el uso de las TICS como recurso didáctico en sus tres vertientes (de información, de colaboración y de aprendizaje). Así:

Los contenidos teóricos-prácticos se trabajarán telemáticamente a través de las herramientas de Google SUITE, concretamente con Classroom y por la plataforma Rayuela. En algunos casos, también seguiremos utilizando fichas teóricas.

Los contenidos prácticos se verán en clase de manera presencial. En el caso de que se tengan que ver vía telemática, plantearemos actividades con los alumnos tanto a través de MEET, Classroom (tutoriales), fichas, vídeos, app, ...

Independientemente a lo citado en párrafos anteriores; otros usos de las TICS:

Enviar apuntes por Classroom, correo electrónico y/o Rayuela.

Realizar pruebas teóricas (cuestionarios en G. Classroom).

Uso del ordenador/tablets/teléfonos móviles para la búsqueda de información por Internet.

Visionado de videos.

Visita de la página web del centro para consultas de la programación, fechas de exámenes, enlaces de interés,...

Uso de aplicaciones (Socrative, Kahoot,...) para reforzar y/o consolidar los saberes básicos trabajados.

Proyección de material audiovisual.

Programas interactivos: Data Gym 3.0, Animaciones flash swf.

Presentaciones: Power Point-Alcántara(Kpresentser), presentaciones de G. Suite, Canva y Genially.

Realización de gráficos: Excel-Morales (Dia)-Calc.

Grabaciones de video.

Utilización de app para el trabajo de acondicionamiento físico (STRAVA), nutrición,...

Pese a que las TICS ocupan actualmente una parte importante en nuestras vidas, desde el Departamento de E. Física somos más partidarios de una Educación Física práctica, donde el movimiento les lleve a disfrutar de la libertad, a autoconocer sus límites, a alejarse del sedentarismo que implica estar enganchado a las TIC.

15.- MEDIDAS DE REFUERZO Y DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. MEDIDAS PARA LA INCLUSIÓN.

Nuestro departamento adoptará las medidas necesarias para dar respuesta a todo el alumnado, intentando con ello que puedan llegar al nivel de desempeño marcado al finalizar cada una de las etapas.

Atendiendo al Plan de Atención a la Diversidad, se establecerán medidas **ordinarias** y **específicas**. En la atención a la diversidad del alumnado se priorizarán las medidas de carácter ordinario, reservando las medidas específicas, bien sean extraordinarias o excepcionales, para los casos en que la aplicación ordinaria no haya resultado suficiente. En cualquier caso, las que se adopten serán objeto de revisión periódica adecuándose, en todo caso y momento, a las necesidades del alumnado.

Medidas ordinarias:

Se consideran todas aquellas que faciliten la adecuación del currículo común al contexto sociocultural de los centros educativos y a las características del alumnado que escolarizan, siempre que no supongan alteración significativa de los elementos que lo integran.

Dicha programación considera como medidas ordinarias, entre otras, las siguientes:

Adecuación de los contenidos desarrollados **en base a las posibilidades que ofrece el entorno**, garantizando la utilización de las destrezas aprendidas fuera del horario lectivo.

Análisis de las condiciones del alumnado grupo a grupo y determinación de protocolos en función de los mismos: asmáticos, obesos, diabéticos, etc. También se incluirán dentro de éstas, las medidas de refuerzo pertinentes.

Establecimiento de una **metodología flexible** en función de la diversidad del alumnado, así como de los contenidos curriculares a desarrollar (por ejemplo: **agrupamientos flexibles**, pudiendo los alumnos situarse en diferentes, adaptándose a su ritmo de trabajo).

Presentando contenidos o actividades de forma adecuada a distintos grados de conocimientos previos detectados a través de las actividades de evaluación inicial, o por identificación de dificultades en alumnos determinados.

Proponiendo **actividades diferenciadoras** que permitan diferentes grados de profundización de los contenidos. **De ampliación**, mediante una “coletilla” en las tareas que deje abierta nuevas posibilidades en ese momento de trabajo. **Y de refuerzo**, programadas en cada sesión como complemento a los alumnos con necesidades de ayuda.

Desde la evaluación, que sea lo más personalizada posible, adaptada a diferentes realidades, conociendo el progreso de cada alumno.

Facilitar la máxima **individualización** en la enseñanza, considerando a cada alumno de su clase como distinto de todos los demás. Por ejemplo, mediante estilos de enseñanza individualizadores.

Tener en cuenta a las **motivaciones e intereses del alumnado**; por ejemplo: Cada alumno/a o grupo de alumnos/as podrá elegir, en algunos casos, juegos o deportes que mejor se adapten a sus necesidades o intereses.

Se ofrecen actividades alternativas o la posibilidad de realizarlas con distintos niveles de intensidad y/o volumen de trabajo en los diferentes sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas.

Cuando las medidas de atención ordinarias no resulten suficientes para responder a las necesidades educativas específicas del alumnado, se adoptarán las **medidas específicas de atención a la diversidad**.

Medidas específicas **extraordinarias** de atención a la diversidad: tienen esta consideración aquellas dirigidas a dar respuesta a las necesidades educativas del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo. Suponen modificaciones significativas del currículo común y pueden conllevar cambios esenciales en el ámbito organizativo y/o en la modalidad de escolarización.

Dentro de éstas, en Educación Física, contemplaremos medidas como:

Plan de trabajo de Acondicionamiento físico en base a contenidos teóricos de 1º de bachillerato, para el alumnado con altas capacidades.

Modificación de las pruebas o test de condición física para un sujeto con circunstancias especiales como una movilidad reducida.

Sólo cuando las medidas extraordinarias no resulten suficientes para responder a las necesidades educativas específicas del alumnado, se adoptarán medidas específicas **Excepcionales** de atención a la diversidad.

Las medidas excepcionales de atención a la diversidad se definen como aquellas actuaciones dirigidas a dar respuesta a las necesidades específicas de apoyo educativo de los alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales y con altas capacidades intelectuales que requieren modificaciones del currículo en tal grado que suponen cambios esenciales en el ámbito organizativo y/o en la modalidad de escolarización.

Una vez determinado el plan de actuación, en cuanto a la evaluación del alumnado con alguna medida específica de atención a la diversidad, se utilizarán aquellos instrumentos adecuados a la propia medida para ver la idoneidad de la adaptación así como el progreso del discente en concreto.

Por otro lado, en el caso de **los alumnos que presenten incapacidad permanente o temporal** y lo acrediten mediante un Certificado Médico estarán exentos de realizar aquella/s parte/s práctica/s del área que su médico considere contraindicadas, pero no de los aspectos teóricos, así pues, se deberán realizar las adaptaciones oportunas, siendo obligatoria su asistencia a clase, afectándoles las mismas normas que a sus compañeros.

Los alumnos con discapacidad temporal o contraindicación para un determinado tipo de contenidos:

Para los alumnos con discapacidad transitoria se proponen programas de trabajo individualizado en el que se realicen todas las actividades que sean compatibles con su lesión y un programa de refuerzo complementario para realizar fuera de clase una vez recuperados.

Para los segundos (OsgoodSchlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma), además de las adaptaciones citadas, se propondrán actividades alternativas que les permitan participar en la medida de sus posibilidades.

Así mismo, **los alumnos con discapacidad física grave y permanente**: (escoliosis de gran curvatura, patologías cardiacas, hipertiroidismo, etc.) los programas específicos se centrarán en los contenidos adaptados (especial relevancia a la teoría y actitudes), así como en los recursos didácticos que se van a emplear. Algunas medidas:

Realización de trabajos teóricos: fichas de sesión, exposición a compañeros,...

Actividades propuestas en los apuntes que les ha entregado el profesor.

Participación en actividades de apoyo al profesor (asistente, árbitro...)

Dirección de actividades para sus compañeros: juegos, calentamientos, estiramientos, etc.

Trabajo normalizado en determinados contenidos como expresión corporal o relajación.

Independientemente de lo recogido anteriormente, queremos recoger de forma más expresa:

1. PLANES ESPECÍFICOS DE REFUERZO:

Recogido en párrafos anteriores, en el caso que algún alumno/a tenga problemas para poder adquirir los objetivos propuestos; plantearemos medidas como:

En el caso de que sean prácticos: otro tipo de actividades, daremos más tiempo para su asimilación dentro de la sesión, trabajaremos de forma específica con la persona en cuestión, utilizaremos a los alumnos más aventajados para que trabaje con ellos,...

En el caso que sean teóricos: modificaremos los apuntes para facilitarle el trabajo, les facilitaremos más tiempo para la realización de trabajos, utilizaremos recursos digitales para su comprensión,...

B) PLANES ESPECÍFICOS DE RECUPERACIÓN:

El alumnado que por cualquier circunstancia no vaya superando la asignatura durante el curso, tendrá que realizar una serie de tareas tanto teóricas como prácticas para poder recuperar aquello que no haya conseguido. Dichas tareas se le darán al finalizar cada evaluación, evitando así que se acumule al final del curso.

16.- INTER E INTRADISCIPLINARIEDAD.

Muchos contenidos de esta programación guardan relación con otras materias. Desde nuestro departamento nos coordinaremos con otros para dar en las clases de E. F.

Éstas son las relaciones establecidas:

A.F.D. en el entorno natural. Relacionadas con el bloque de contenidos de **Biología y Geología**, "Ecología y medio ambiente" (Saberes básicos correspondientes).

AC. F. y salud. Relacionadas con **Biología y Geología** en los bloques "La evolución de la vida" y "Materiales terrestres".

E. A. y expresivo motriz con "Comunicación oral: escuchar y hablar" de **Lengua Castellana y Literatura** y con el área de **Educación Plástica, Visual y Audiovisual** el bloque "Lenguaje visual."

TME. Juegos y juegos predeportivos. Relacionadas con el bloque de "La tierra. Un planeta en continuo cambio" de **Biología y Geología**.

INTRADISCIPLINARIEDAD: mantendremos una cohesión interna en nuestra asignatura interrelacionando todos los contenidos. Ejemplo: indicando actitudes de **higiene postural** o las **C.F.B.** trabajadas en los diferentes **deportes**.

17.- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS:

Desde el Departamento de Educación Física planteamos:

ACTIVIDAD	LUGAR	FECHA	GRUPOS PARTICIPANTES
Actividades en la naturaleza. Multiaventura.	Por determinar	3er Trimestre	E.S.O.
Escalada	Badajoz	3º Trimestre	1º y 2º ESO
Visita a un centro deportivo/Facultad	Por determinar	2º ó 3 er Trimestre	1º y 2º Bachillerato

Taller R.C.P.	Aula de EF	Por determinar	Todos
Competiciones deportivas recreo.	Centro educativo	Durante todo el curso	Todos los grupos.
Marcha senderista	Por determinar	3er Trimestre.	Todos los grupos
Charlas de educación para la salud	Talavera la Real	1º y 2º Trimestre	Todos los grupos
PROADES	A designar	2º ó 3er Trimestre	A designar según elección del deporte.
Visita Espectáculo deportivo	Por determinar	2º ó 3er	ESO
Visita a espectáculo circense	Sevilla	1º Trimestre	1º y 2º ESO
Patinaje sobre hielo	Madrid	Por determinar	1º y 2º Bach.
Mountain Bike	Por determinar	2º ó 3º Trimestre	Todos los grupos
SnowZone	Madrid	2º ó 3º trimestre	1º y 2º ESO
Semana de la nieve	Estación esquí	A determinar	3º, 4º ESO y 1º Bachillerato
Ruta de actividades náuticas	Por determinar	3º trimestre	1º y 2º ESO
Cultura y Deporte	Por determinar	Por determinar	1º y 2º Bachillerato
Charla deportistas	Talavera la Real	2º ó 3º Trimestre	Todos los grupos
Marcha / Carrera Solidaria	Talavera la Real	1º ó 2º Trimestre	Todos los grupos
Master Class (impartida por especialistas en la modalidad deportiva).	Talavera la Real	Por determinar	Todos los grupos
Actividades en el medio natural fuera del centro.	Talavera la Real	Todo el curso	Todos los grupos

18.- NORMAS DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD:

	DESARROLLO DE LAS NORMAS
--	---------------------------------

ORGANIZACIÓN	Establecer lugar de encuentro fijo con el alumnado. Publicar todas las notas informativas en tablón de anuncios y blog. Hacer públicos, en lugar visible, los criterios e instrumentos de evaluación, así como los criterios de calificación de la materia. Enviar, a principios de curso, carta informativa a padres, detallando los protocolos de justificación de clases en las que el alumno no practica, así como la normativa básica acerca de indumentaria e higiene en Educación Física.
PREVENCIÓN	Revisar periódicamente anclajes de porterías, canastas y material fijo. Retirar material potencialmente lesivo en espacios de prácticas. Comprobar estado de materiales convencionales. Leer diagnósticos médicos de alumnos que se reincorporan a la práctica habitual tras un período de lesión.
SEGURIDAD	Dar a conocer protocolos de evacuación del centro y salidas de emergencia de las instalaciones propias del departamento de E.F. Publicar e informar al alumnado del protocolo de actuación, evacuación y transporte de compañeros en caso de accidente o lesión.

5.8.- BIBLIOGRAFÍA.

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Decreto 109/2022, de 22 de agosto, por el que se establece el currículo de Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- Decreto Decreto 110/2022, de 22 de agosto, por el que se establece el currículo de E.S.O. para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- Blázquez Sánchez, D. (2010). La iniciación deportiva y el deporte en edad escolar. Inde.
- Blázquez Sánchez, D. (2003) Evaluar en Educación Física. Inde.
- Cañizares Márquez y cols. (2016). C.F.B. su desarrollo en Edad Escolar. Wanzeulen.
- Chillón Garzón, P. (2015). UUDD. De EF orientadas a la salud en secundaria. Wanzeulen.
- González Arévalo y cols. (2010). Didáctica de la Educación Física. Grao.
- Pierón, M. (1998). Didáctica de las act. físicas y deportivas. Gymnos.
- Sánchez Bañuelos, F. (2001) Metodología de la enseñanza de la educación física y el deporte. Gymnos.
- Ureña F. (1997) La Educación Física en Secundaria: elaboración de los materiales curriculares. Fundamentación teórica. Inde.
- Ureña Villanueva y cols. (2010). La E.F. en secundaria basada en las competencias. Programación 4ºcurso. Wanzeulen.
- Viciiana Ramírez, J. (2001). Planificar en Ed. Física. Paidotribo.

TALAVERA LA REAL, a 3 de Octubre de 2025 .

FDO.:

Francisco Lapie Anegas.