PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA 2025/26

ÍNDICE

1	DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.	2
2	INTRODUCCIÓN SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA.	3
3	LA IMPORTANCIA DE PROGRAMAR.	5
4	CONSIDERACIONES GENERALES.	6
4.1	Marco normativo	6
4.2	Contextualización.	7
5	OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.	9
5.1	Objetivos generales de etapa de la ESO.	9
5.2	Objetivos generales de etapa de Bachillerato.	10
6	COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO.	12
7	SABERES BÁSICOS, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.	15
7.1	Saberes básicos en Educación Física.	16
7.2	Competencias específicas propias de la materia.	23
7.3	Criterios de evaluación.	25
8	LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.	40
8.1	Evaluar en Educación Física.	31
8.2	Criterios de calificación.	31
8.3	Instrumentos de evaluación aplicables.	33
8.4	Criterios de recuperación.	34
8.5	Evaluación de la propia práctica docente. Coevaluación del profesorado del Departamento.	35
9	TEMPORALIZACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS.	37
9.1	Temporalización.	37
9.2	Puntualizaciones sobre la temporalización de contenidos.	40
10	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS, DIDÁCTICAS Y ORGANIZATIVAS.	41
10.1	Estrategias generales.	41
10.2	Metodología propia de esta materia.	42
11	MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA.	44
11.1	Aspectos generales.	44
11.2	Medidas de Atención a la Diversidad.	45
11.3	Alumnos con discapacidad física transitoria o permanente.	46
12	PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES.	47

1.DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA.

El departamento de Educación Física para el curso 2025/26 está formado por los siguientes profesores de la especialidad:

- **Jordi Pablo Ripollés.(1/2 jornada).**
- **Omar Candel Gomariz.**
- **Adolfo Ferrer Monedero. (Jefe de Departamento)**

Conforme al horario establecido, las **reuniones de departamento** tendrán lugar los Viernes de 12:40 a 13:35 (5ªhora), sin perjuicio de realizar cualquier reunión que sea necesaria en horas no lectivas donde los profesores del departamento coincidamos y no tengamos otra actividad no docente.

En cuanto al **reparto de grupos, horas y carga lectiva** del profesorado del departamento didáctico queda de la siguiente manera:

HORARIO E INSTALACIONES CURSO 2025/26

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30 9:25	1ESO D (GIM) ADOLFO	3ESO D-DIV OMAR	1ESO E (GIM) ADOFO 2ºESO C JORDI (PAB)	Tutoría OMAR 3º C 1ºESO A JORDI	1º ESO C (PAB) ADOLFO 3ESO D-DIV (GIM) OMAR 2ºESO D JORDI (PAB)
9:25 10:20	4ESO A (GIM) ADOLFO 3ESO B (PAB) OMAR	Atención padres Tutor 3º Omar	Tutoría Adolfo 1º B Preparación Tutoría Omar 2ºESO D JORDI	2ESO A OMAR (GIM) 2ºESO B JORDI (PAB)	Atención padres Tutor 1º Adolfo Guardia Omar 1ºESO F JORDI
10:20 11:15	1ESO C (GIM) ADOLFO Atención padres EF Omar	Atención padres EF Adolfo 2ESO A OMAR	CCP ADOLFO ADOLFO 1BCH C (PAB) OMAR 1ºESO A JORDI (GIM)	Guardia Adolfo 1BCH A OMAR (GIM) 1ºESO F JORDI (PAB)	Jefatura Departamento Adolfo 1BCH B OMAR (PAB) 2ºESO B JORDI (GIM)
RECREO 11:15 11:45	GUARDIA OMAR		AFC ADOLFO		GUARDIA ADOLFO
11:45 12:40	4ESO B-DIV (GIM) ADOLFO 3ESO A (PAB) OMAR	4ESO B-DIV ADOLFO GUARDIA OMAR	Preparación Tutoría Adolfo 3ESO C OMAR	4ESO A ADOLFO Preparación PES Omar Atención padres EF Jordi	Reunión Tut. 3º OMAR 4 ESO C (PAB) ADOLFO 2ºESO C JORDI (GIM)
12:40 13:35	Reunión Tut. 1º Adolfo 3ESO C OMAR	1ESO E ADOFO (PAB) 1BCH C (GIM) OMAR	Preparación PES Adolfo 1BCH B (GIM) OMAR	4ESO C ADOLFO	REUNIÓN DEPARTAMENTO EF
13:35 14:30	1BCH A OMAR	1ESO B (GIM) ADOLFO	3ESO B (GIM) OMAR	1ESO D ADOLFO	1ESO B (PAB) ADOLFO 3ESO A (GIM) OMAR

GIM: Gimnasio, pista cubierta, pista baloncesto, frontón * y campos de petanca.

PAB: Pabellón, pistas de pádel, pistas de tenis y campo de césped artificial.

Departamento de Educación Física

El Departamento de Educación Física establece los siguientes **principios** como guía para su labor en el presente curso:

- **<u>Higiene y Seguridad</u>:** es necesario conseguir que los alumnos/as realicen actividad física correctamente, tanto adquiriendo unos hábitos mínimos de higiene como llevando a cabo la práctica con total garantía de seguridad para cada uno de ellos y para sus compañeros.

- **Responsabilidad:** se seguirá insistiendo en el respeto y cuidado del material y de las instalaciones, haciéndoles partícipes de su conservación y mejora.
- **Extensión y Autonomía:** relacionado con la creación y el desarrollo de unos hábitos de práctica mínimos, así como la intención de despertar en los alumnos/as la necesidad de "extender" la práctica de actividades físicas o deportivas fuera del horario escolar de manera totalmente autónoma.
- **Deportividad:** los alumnos/as deben abandonar la etapa siendo plenamente conscientes de la importancia de la práctica de actividad física y deporte como medio de desarrollo de valores personales tales como la solidaridad, la cooperación, la empatía, la tolerancia, la afectividad, etc.
- **Diálogo y Colaboración:** mediante la comunicación constante y el apoyo mutuo entre el grupo de profesores de Educación Física los retos y dificultades del Departamento en general y de cada uno de los profesores en particular podrán afrontarse con mayores garantías de éxito.
- **Formación:** el Departamento de Educación Física de este centro apuesta por la formación continua de sus miembros.

2.INTRODUCCIÓN SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA.

Muchos han sido los cambios que han sufrido la actividad o ejercicio físico a lo largo de la historia hasta llegar al concepto de **Educación Física** que conocemos hoy en día. Su inclusión en el Sistema Educativo, es relativamente reciente y el camino hasta llegar a ella no ha estado exento de dificultades.

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

Las competencias establecidas en el **Perfil de salida del alumnado** al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de la etapa, han concretado el marco de actuación para definir la serie de competencias específicas de esta materia. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la educación física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

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

La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución

de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

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

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

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

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

Los **saberes básicos** de la materia de Educación Física se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de aprendizaje exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias.

El bloque titulado **«Vida activa y saludable»** aborda los tres componentes de la salud -física, mental y social- a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando los comportamientos antisociales, discriminatorios o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

El segundo bloque, **«Organización y gestión de la actividad física»**, incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

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

El cuarto bloque, **«Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices»**, se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.

El bloque **«Manifestaciones de la cultura motriz»** engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

Y, por último, el bloque **«Interacción eficiente y sostenible con el entorno»** incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva en el alumnado o la creación de una conciencia de grupo-clase. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

3.LA IMPORTANCIA DE PROGRAMAR.

Educar no es fabricar adultos según un modelo sino liberar en cada hombre lo que le impide ser él mismo, permitirle realizarse según su "genio singular"[1].

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

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

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

4.CONSIDERACIONES GENERALES.

4.1. Marco Normativo.

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

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

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

- **Ley 7/2010**, de 20 de julio, de Educación de Castilla-La Mancha (en adelante LECM) (DOCM de 28 de julio).
- **Decreto 3/2008**, de 08-01-2008, de la convivencia escolar en Castilla- La Mancha (DOCM de 11 de enero).
- **Decreto 85/2018,** de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 23 de noviembre).
- **Decreto 92/2022, de 16 de agosto**, por el que se regula la organización de la orientación académica, educativa y profesional en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 24 de agosto).
- **Decreto 82/2022, de 12 de julio**, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de julio).
- **Decreto 83/2022, de 12 de julio,** por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de julio).
- **Orden 166/2022**, de 2 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regulan los programas de diversificación curricular en la etapa

de Educación Secundaria Obligatoria en Castilla-La Mancha (DOCM de 7 de septiembre).

- **Orden 118/2022, de 14 de junio,** de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha (DOCM de 22 de junio).
- **Orden 169/2022, de 1 de septiembre**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la elaboración y ejecución de los planes de lectura de los centros docentes de Castilla-La Mancha (DOCM de 9 de septiembre).
- **Orden 186/2022, de 27 de septiembre**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 30 de septiembre).
- **Orden 187/2022 de 27 de septiembre**, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 30 de septiembre).

4.2. Contextualización

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

A título de ejemplo se citan algunas de las prioridades que se pueden establecer en dicho documento, y que se integran en la programación didáctica:

A. Impartir una Educación de Calidad, entendiendo como tal aquella que:

- Busca una **actividad académica normalizada** y obtener los **mejores resultados de su de su alumnado** en todos los niveles educativos.
- **Intenta garantizar al profesorado las condiciones más idóneas para el desempeño de su labor docente (seguridad laboral, recursos, autoridad efectiva, etc.).**
- **Promueve nuevas líneas de metodologías activas y de innovación,** motivando al alumnado a buscar información, a pensar en soluciones a problemas reales y a superar retos porque encuentren un sentido práctico de lo que aprenden.
- Fomenta las enseñanzas más acordes con el perfil de su alumnado: **orientación académico-profesional adecuada y amplia oferta de programas y enseñanzas diversas** en el centro.
- Participa en las convocatorias institucionales, programas y proyectos de innovación educativa que favorecen a su alumnado.
- Persigue la **efectiva participación y compromiso de las familias en la educación**, a través del Consejo Escolar, Asociación de Madres y Padres, Escuela de Familias y otras actividades del centro.
- Fomenta la implicación del alumnado en la vida del centro (actividades, asociaciones, delegados, etc.)

B. Atender a la Diversidad del alumnado:

- **Atención individualizada**: refuerzos, apoyos, programas de mejora o sobredotación para quienes lo requieran, etc., y todos aquellos que precise el alumnado.
- **Programas que fomenten la inmersión lingüística y la cohesión del alumnado.**
- **Programas de Mejora del Aprendizaje y el Rendimiento, Diversificación Curricular y Ciclos Formativos de Grado Básico.**
- **Oferta de Ciclos Formativos, ajustada al entorno empresarial y laboral, y varias Modalidades de Bachillerato.**
- **Fomento de proyectos de inserción laboral con prácticas en empresas de la zona.**

C. Respetar y fomentar la Convivencia en el Centro:

- A través del **Proyecto de Convivencia** como método para lograr una efectiva convivencia de la comunidad educativa, previniendo conflictos y mejorando el clima del centro.
- **Salvaguardar el derecho del alumnado a recibir una enseñanza adecuada y continuada,** mediante el mantenimiento del respeto a la convivencia en el centro.
- Garantizar el derecho del profesorado a ejercer su labor docente en las mejores condiciones.

D. Ofrecer una variada oferta educativa en la zona, acorde con las necesidades académicas y profesional del alumnado.

E. Concebir las Actividades Complementarias y Extracurriculares como parte del proceso formativo del alumnado.

F. Lograr una inserción del Centro en el entorno.

- Apertura del centro por las tardes con actividades académicas (programas de refuerzo), deportivas, cursos de formación, Biblioteca, etc.
- Reforzar la relación del centro con la comunidad: Fomento de la colaboración con las **entidades educativas** de las cercanías (colegios), **empresariales** (cursos de formación ocupacional y continua), **Servicios Sociales o de voluntariado** y **municipales** (Ayuntamiento, actividades deportivas, uso de instalaciones…).

G. Valorar la interculturalidad como una concepción enriquecedora y positiva de la educación, contribuyendo a su difusión e integración entre la comunidad educativa.

H. Fomentar la Educación en Valores, mediante un enfoque teórico-práctico: la **solidaridad** del alumnado con estudiantes de otras culturas; la **tolerancia** de la diversidad; la **igualdad** entre el alumnado, **coeducación**, etc.

I. Asumir los objetivos del Plan de Lectura y uso responsable de la biblioteca y su aplicación por parte de los diferentes Departamentos del centro.

J. Facilitar la interacción entre los diversos miembros de la comunidad educativa, adaptando y facilitando **el uso y acceso a las T.I.C. (Tecnologías de la Información y la Comunicación)** como medio favorecedor de los procesos de enseñanza–aprendizaje.

K. Fomentar entre el alumnado el Plurilingüismo, a través de la enseñanza de idiomas, mediante su participación en el **Proyecto Lingüístico en idioma francés,** así como en actividades de inmersión e intercambio lingüístico.

5.OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.

Los objetivos, que responden el "para qué" de la acción educativa son elementos de suma importancia en el proceso de enseñanza y aprendizaje porque expresan el conjunto de metas que pretendemos alcanzar con nuestros alumnos; son susceptibles de observación y evaluación. La LOE-LOMLOE, en su artículo 2, apartado l) establece como uno de los fines:

"La capacitación para garantizar la plena inserción del alumnado en la sociedad digital y el aprendizaje de un uso seguro de los medios digitales y respetuoso con la dignidad humana, los valores constitucionales, los derechos fundamentales y, particularmente, con el respeto y la garantía de la intimidad individual y colectiva".

Así planteamos:

5.1. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA EN LA E.S.O.

Partiendo de los principios y fines que los artículos 1 y 2 de la LOE-LOMLOE preceptúan, los objetivos de la ESO se concretan en el artículo 23 de este cuerpo normativo.

Asimismo, en los artículos 7 de los Reales Decretos 217/2022 y del Decreto 82/2022, de 12 de julio, por el que se establecen la ordenación y el currículo de EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA para la Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha. Dichos objetivos serían:

A. Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática. *Este objetivo contribuye a lograr el desarrollo integral del alumnado en las diferentes dimensiones de su personalidad lo que conecta con el objetivo a) del artículo 34 de la LECM dedicado a definir los objetivos del currículo.*

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

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

D. Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, incluidos los derivados por razón de distintas etnias, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

E. Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias

tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.

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

G. Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades. *Este objetivo conecta con el d) del artículo 34 de la LECM, pues promueve la implicación del alumno en su propio proceso de aprendizaje.*

H. Comprender y expresarse en la lengua castellana con corrección, tanto de forma oral, como escrita, utilizando textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura. *Este objetivo, en lo que concierne a la lectura, tiene relación directa con las premisas que establece la citada Orden 169/2022, de 1 de septiembre, que en su artículo 5.2.b recoge que: "Es responsabilidad de todo el profesorado la inclusión de los objetivos y contenidos del plan de lectura en sus programaciones de aula para asegurar la mejora de la competencia lectora, el hábito lector y el placer de leer".*

I. Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada, aproximándose a un nivel A2 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas.

J. Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia de España, y específicamente de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural. Este conocimiento, valoración y respeto se extenderá también al resto de comunidades autónomas, en un contexto europeo y como parte de un entorno global mundial.

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

5.2. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA EN BACHILLERATO.

Del mismo modo el Artículo 7 del Real Decreto 243/2022 y del Decreto 83/2022, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha. Establece que la **etapa de BACHILLERATO contribuirá a desarrollar los siguientes objetivos**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

J. Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar, de forma crítica, la contribución de la ciencia y la tecnología al cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.

K. Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

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

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

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

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

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

6.COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO.

El perfil de salida se convierte en el elemento nuclear de la nueva estructura curricular, que se conecta con los objetos de etapa, fijando las competencias clave que el alumnado debe haber adquirido y desarrollado al finalizar la enseñanza básica. Así mismo en Bachillerato existe otro perfil de salida como referencia.

En el caso se Secundaria, el perfil de salida constituye el referente último del desempeño competencial, tanto en la evaluación de las distintas etapas y modalidades de la formación básica, como para la titulación de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria. Programamos por competencias con el fin de dotar al alumnado de una serie de destrezas que les permitan desenvolverse en el siglo XXI.

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

Los Reales Decretos 217/2022, de 29 de marzo, y 82/2022, de 12 de julio, adoptan la denominación de las competencias clave definidas por la Unión Europea. Así, los artículos 11 de dichas normas establecen que las competencias clave son:

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

Para alcanzar estas competencias clave se han definido un conjunto de descriptores operativos, partiendo de los diferentes marcos europeos de referencia existentes. Los descriptores operativos de las competencias clave constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada ámbito o materia.

¿Cómo contribuye la materia de Educación Física a alcanzar estas competencias?

COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:

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

- **Entendiendo el vocabulario específico. / Utilizando el vocabulario específico y la expresión corporal como fuente de comunicación. / Exponiendo actividades a los demás. / Comprendiendo textos específicos de la materia. / Comprendiendo los textos que se propondrán en el plan de fomento de la lectura. / Escribiendo trabajos de forma clara y sin faltas de ortografía**

COMPETENCIA PLURILINGÜE:

Mediante el trabajo interdisciplinar con la materia de Inglés se proporciona al alumnado material suficiente en forma de listening, speaking, writing and Reading para conocer vocabulario específico de la materia.

- **Comprendiendo términos específicos en inglés. / Expresarse en inglés hablando de temas relacionados con el mundo de la actividad física y deportiva. / Utilizar la lengua inglesa en contextos significativos.**

COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPENTENCIA EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIARÍA.

La realización del análisis de distintos cálculos, la elaboración de gráficos relacionados con la valoración de las capacidades físicas básicas, la resolución de problemas mediante la deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas utilizadas para cuantificar algunos contenidos o la estructuración espacio-temporal en las distintas acciones, etc. están estrechamente vinculadas al dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

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

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

- **Calculando medidas estadísticas de puntuaciones, resultados, test… / Aplicando cálculos (FC. Max., I.M.C. etc.) / zonas de intensidad de actividad física. / balance energético. / Procesos de razonamiento en juegos y actividades deportivas. / Utilizando medidas como control de tiempo y espacio. / Interpretando puntuaciones, tablas de datos y baremos. / Conociendo su propio cuerpo y sus posibilidades. / Desarrollo de conductas y estilos de vida saludables. / Percepción del espacio físico. / Conocimiento y desarrollo de habilidades motrices, condición física, cualidades motrices, …**

COMPETENCIA DIGITAL:

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

- **Buscando información en internet para hacer trabajos o presentaciones de nuestra materia. / Utilizando aplicaciones móviles y programas informáticos vinculados a la E.F. / Usando cámaras digitales de fotografía, vídeo y autoevaluaciones. / Usando medios informáticos en presentaciones de trabajos y exposiciones relacionados con la E.F.**

COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER:

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

- **Facilitando estrategias de aprendizaje como la imitación, comparación, análisis de la práctica, análisis de artículos, etc. / Fomentando el esfuerzo, motivación, atención, etc. en aprendizajes deportivos transferibles a otros ámbitos. / Adquisición de conocimientos variados vinculados a la actividad física que sirvan de base para crear hábitos de práctica en el alumno. / Conociéndose a sí mismo, sus posibilidades y limitaciones físicas como punto de partida en futuros aprendizajes. / Aprendiendo a mejorar sus capacidades físicas básicas / Adquisición de autonomía progresiva en toma de decisiones y ejecuciones.**

COMPETENCIA CIUDADANA:

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

- **Respetando material, normas y reglamentos en juegos y deportes practicados. / Creando hábitos saludables de práctica deportiva y rechazando hábitos nocivos arraigados en nuestra sociedad. / Compartiendo la victoria y aceptando la derrota. / Rechazando la violencia como participante y como espectador. / Resolviendo conflictos en la práctica de forma pacífica. / Respetando el medio natural, introduciéndolo como lugar de práctica física y ocio saludable. / Facilitando la integración e interacción a través de las actividades deportivas. / Fomentando el respeto, cooperación e igualdad a través de juegos y deportes. / Compromiso responsable fomentando la igualdad a través de la actividad física sin discriminación por género, raza, creencia o discapacidad. / Integrando a los más desfavorecidos en la práctica de actividad física, respetando y ayudando en su ejecución**.

COMPETENCIA EMPRENDEDORA:

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados.
Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

- **Asumiendo responsabilidades en juegos y actividades deportivas. / Fomentando la autoconfianza y espíritu de superación. / Fomentando la perseverancia y actitud positiva en tareas de cierta dificultad. / Búsqueda del éxito en las prácticas deportivas. / Planificando actividades físicas. / Aprendiendo a resolver problemas planteados en juegos y actividades deportivas. / Trabajo individual y en equipo colaborando entre compañeros y buscando un mismo fin.**

COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES:

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

- **Practicando actividades expresivas y de danza. / Asistiendo a eventos deportivos y obras de dramatización. / Practicando juegos populares y tradicionales patrimonio de nuestra cultura.**

7.SABERES BÁSICOS, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

El **artículo 6 de la LOE-LOMLOE**, incluye los contenidos como uno de los elementos del currículo. El Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, integra estos contenidos en lo que denomina saberes básicos, definiendo los mismos en el artículo 2.e como: **"*conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas*".** Es decir, los saberes básicos posibilitarán el desarrollo de las competencias específicas de cada materia a largo de la etapa. En la misma línea se pronuncia el Decreto 82/2022, de 12 de julio.

Por su parte, autores como **Sevillano García en su obra Didáctica del siglo XXI (2007)**, señala que los contenidos pueden definirse como *"los hechos, datos, conceptos, principios, generalizaciones, estrategias, normas, valores…que manejan los alumnos durante sus actividades, para conseguir los objetivos propuestos", es decir, son "el conjunto de saberes y actitudes holísticas que posibilitan la formación e integración social de las personas".*

7.1. Saberes básicos en Educación Física.

(Azul 1º ESO / Verde 2º ESO)[1]

A. Vida activa y saludable.

- **Salud física:** tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
- **Salud social:** efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.
- **Salud mental:** aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- **Toma de decisiones:** utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los

[1] *Distribución hecha por el Departamento de EF.*

movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

- **Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:** integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- **Capacidades condicionales:** desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- **Creatividad motriz:** resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

D. <u>Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</u>

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).
- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. <u>Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</u>

- **Normas de uso:** respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- **Nuevos espacios y prácticas deportivas.** Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad *(parkour*, *skate* o similares).
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.

- **Consumo responsable:** autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

(Naranja 3º ESO / Gris 4º ESO)[2]

A. Vida activa y saludable.

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

B. Organización y gestión de la actividad física.

- **Elección de la práctica física:** gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos. (También en 4º ESO).
- **Preparación de la práctica motriz:** mantenimiento y reparación de material deportivo.
- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- **Planificación y autorregulación de proyectos motores:** establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- **Prevención de accidentes en las prácticas motrices.** Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
- **Actuaciones ante accidentes.** Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas

[2] ***Distribución hecha por el Departamento de EF.***

específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- **Toma de decisiones:** búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración- oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- **Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:** integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- **Capacidades condicionales:** desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.
- Sistemas de entrenamiento.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- **Creatividad motriz:** creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- **Usos comunicativos de la corporalidad:** técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- **Deporte y perspectiva de género**: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros).

Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

- **Influencia del deporte en la cultura actual:** deporte e intereses políticos y económicos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- **Normas de uso:** respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.
- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.
- Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

(Saberes Básicos 1º BACHILLERATO)

A. Vida activa y saludable.

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

- Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.
- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
- Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.
- Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención, para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

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

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
- Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike.
- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).

- Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea.
- Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.
- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.
- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

7.2. Competencias específicas propias de la materia.

Tal y como consideran los artículos 2.c del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, y del Decreto 82/2022, de 12 de julio, las **competencias específicas** son: "*desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y por otra, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación".*

Estas competencias específicas están incluidas en el Anexo II del Decreto 82/2022, de 12 de julio, para cada asignatura.

Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de la etapa, han concretado el marco de actuación para definir la serie de competencias específicas de esta materia**. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.**

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

Teniendo en cuenta todo esto, desde la materia de Educación Física, se establecen las 5 siguientes competencias específicas en la etapa de ESO:

1. Adoptar un **estilo de vida activo y saludable**, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer **un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.** Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

2. **Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices**, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos._Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

3. **Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad**, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

4. **Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social**, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

5. **Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno** y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1, CE3.

Del mismo modo el Anexo II del Real Decreto 243/2022 y del Decreto 83/2022, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, **establece en la etapa de BACHILLERATO las siguientes Competencias Específicas en Educación Física:**

1. **Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física** a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

2. **Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas** a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la

lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

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

4. **Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad** según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

5. **Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno**, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

7.3. Criterios de Evaluación.

El artículo 2.d del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo define los criterios de evaluación como: *"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".* Esta misma definición se recoge en el artículo 2.d del Decreto 82/2022, de 12 de julio.

Estos criterios de evaluación están incluidos en el Anexo II del Decreto 82/2022, de 12 de julio, para cada asignatura:

Criterios de evaluación. *PRIMERO* y *SEGUNDO*

Competencia específica 1

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

1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.
1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.
1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

Competencia específica 3.

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4.

4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones 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.
4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

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

Competencia específica 5.

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

Criterios de evaluación. *TERCERO* y *CUARTO*

Competencia específica 1.

1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.
1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.
1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.
1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.
2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

Competencia específica 3.

3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

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

3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4.

4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físicodeportivo.

4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5.

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

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

Criterios de evaluación 1º BACHILLERATO.

Estos criterios de evaluación están incluidos en el Anexo II del Decreto 83/2022, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha .

Competencia específica 1.

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

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

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

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

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

Competencia específica 2.

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

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

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

Competencia específica 3.

3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud,

el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

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

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

Competencia específica 4.

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

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

Competencia específica 5.

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

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

8.LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

8.1. Evaluar en Educación Física.

La Evaluación supone la comparación entre los objetivos impuestos a una actividad intencional y los resultados que produce. Es preciso evaluar no solamente los resultados, sino objetivos, las condiciones, las fuentes pedagógicas disponibles y los diferentes medios de su puesta en acción.

Las **funciones principales** de la evaluación en Educación Física las podemos resumir en las siguientes:

- **Función de identificación.** El alumno reconoce sus capacidades, habilidades y estado de desarrollo.
- **Función de diagnóstico.** Se realiza antes de comenzar las diferentes actividades, este modo puede ser:
    - ✓ **general:** se realiza al principio del curso para determinar la aptitud general de los alumnos, es decir, del grupo de alumnos.
    - ✓ **específico:** se realiza al principio de cada unidad didáctica y a cada alumno individualmente.
- **Pronosticar las posibilidades del alumno y orientarlo.** Intentaríamos conocer el rendimiento actual del alumno así como sus capacidades, intereses, factores personales, familiares, ambientales y las posibles dificultades de aprendizaje. Realizando posteriormente el pronóstico de las posibilidades del alumno para orientarlo en su futuro.
- **Motivar e incentivar al alumno.** Dándole información relevante.
- **Conocer el rendimiento del alumno.** Tan necesario para nosotros como para los alumnos.
- **Asignar calificaciones a los alumnos.** Exigido por ley.
- **Agrupar o clasificar.** Por grupos homogéneos, heterogéneos, pequeño grupos, etc. dependiendo de lo que más interese en ese momento.
- **Obtener datos la investigación.** Por generalización de resultados.
- **Valorar la eficacia del sistema de enseñanza.** De la programación didáctica, la metodología, etc.

8.2.Criterios de calificación.

Definidos todos los elementos del currículo, **es importante reseñar que los saberes básicos, las competencias específicas y los criterios de evaluación se relacionen entre sí**, teniendo en cuenta lo contemplado en el anexo II del citado Dec. 2/2022, de 12 de julio . Además, cada una de las competencias específicas debe conectarse con sus descriptores operativos, lo que permitirá obtener el perfil competencial del alumnado.

Teniendo esto en cuenta, **debemos establecer una ponderación de los criterios de evaluación en relación a las competencias específicas que valoran**. De esta forma,

podemos completar en los siguientes cuadros la manera de calificar y evaluar al alumnado a lo largo del proceso de enseñanza aprendizaje.

Valor porcentual de los Criterios de Evaluación en ESO (1º A 4º).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS A LAS COMPETENCIAS QUE VALORAN	CEV1	CEV2	CEV3	CEV4	CEV5	CEV6
CESP.1	5,89	5,89	5,89	5,89	5,89	5,89
CESP.2	5,89	5,89	5,89			
CESP.3	5,89	5,89	5,89			
CESP.4	5,89	5,89	5,89			
CESP.5	5,89	5,89				

- Todas las competencias específicas se valorarán atendiendo al porcentaje asociado a cada criterio de evaluación establecido en esta tabla.
- En la PROGRAMACIÓN DE AULA de cada profesor se asociarán los distintos elementos curriculares con las Unidades Didácticas correspondientes al curso en cuestión de la ESO.

Valor porcentual de los Criterios de Evaluación en BACHILLERATO.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS A LAS COMPETENCIAS QUE VALORAN	CEV1	CEV2	CEV3	CEV4	CEV5
CESP.1	6,67	6,67	6,67	6,67	6,67
CESP.2	6,67	6,67	6,67		
CESP.3	6,67	6,67	6,67		
CESP.4	6,67	6,67			
CESP.5	6,67	6,67			

- Todas las competencias específicas se valorarán atendiendo al porcentaje asociado a cada criterio de evaluación establecido en esta tabla.
- En la PROGRAMACIÓN DE AULA de cada profesor se asociarán los distintos elementos curriculares con la Unidades Didácticas de Bachillerato.

Para la **calificación trimestral y final** del alumnado se atenderá al valor porcentual de los criterios de evaluación superados en relación a las competencias específicas que se han ido abordando en las diferentes unidades didácticas. De esta manera podemos establecer la siguiente relación:

0 a 49 % -- Insuficiente. (1- 4 en bachillerato)
50 a 59 % -- Suficiente (5 en bachillerato)
60 a 69 % -- Bien (6 en bachillerato)
70 a 89 % -- Notable (7 - 8 en bachillerato)
90 a 100 % -- Sobresaliente (9 - 10 en bachillerato)

Mención especial en este apartado merecen los ALUMNOS CON DISCAPACIDAD FÍSICA TRANSITORIA O PERMANENTE. Para los alumnos que temporalmente no puedan realizar el trabajo práctico, los trabajos y exámenes supondrán una adaptación para continuar de forma activa la clase y se les valorará aquellos criterios de evaluación e indicadores que su incapacidad les permita. La condición indispensable es aportar un **informe médico** (además de rellenar la ficha médica correspondiente) donde se indique el grado de inhabilitación para la práctica física y el tiempo que se va a mantener. La evaluación CONTINUA, la observación sistemática y diaria del alumno ofrecerá gran parte de la información, para ello se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación que permitan valorar al alumno de diferentes maneras y aspectos.

8.3. Instrumentos de evaluación aplicables.

En general los procedimientos de evaluación responden a la pregunta ¿cómo evaluar?, mientras que los instrumentos, actividades, etc., responden a ¿con qué evaluar?; pero para seleccionar los procedimientos e instrumentos de evaluación debemos realizar una reflexión previa para seleccionar aquellos que mejor se adecuan a las distintas capacidades y a los distintos tipos de contenidos a evaluar.

De un modo general, se utilizarán tanto los **procedimientos de experimentación o rendimiento** como los **procedimientos de observación:**

A) Procedimientos de experimentación o rendimiento: la evaluación es **objetiva**, utilizándose la **técnica cuantitativa**. Ésta resultará de la utilización de **pruebas o test mesurables o cuantificables**, previamente elaborados, en los cuales el juicio del profesor no pueda alterar los resultados.

B) Procedimientos de observación: la evaluación es **subjetiva**, utilizándose la **técnica cualitativa**. Depende prioritariamente del juicio del profesor o examinador, es decir, la técnica cualitativa se entiende como aquella que se basa en una escala de medida mental dependiente del pensamiento del examinador. Para este tipo de evaluación suelen utilizarse en general procedimientos de observación de la conducta. Estas técnicas de observación deben ser sistemáticas, planificadas, registrables y registradas, realizándose de la forma más completa posible.

Respecto a la pregunta **¿con qué evaluar?,** destacaremos desde este Departamento los siguientes **instrumentos** relacionándolos con la parte de la asignatura que pretendemos evaluar:

TEÓRICOS (¿Qué saber?):

- ⇨ **Examen teórico:** al final de cada trimestre se podrá realizar un examen de tipo teórico que incluirá preguntas breves y de desarrollo de las unidades didácticas (U.D.) tratadas en el mismo (también podrá incluir alguna cuestión sobre las U.D. desarrolladas en trimestres anteriores). Además, este examen tendrá un apartado de autoevaluación del alumno/a referido a su trabajo a lo largo del trimestre (en ningún caso será determinante en la calificación del alumno, aunque sí ha de ser utilizado por el profesor para reflexionar sobre la calificación resultante del proceso de evaluación aplicado por él).
- ⇨ **Trabajos de investigación:** en las distintas U.D. se podrá plantear como actividad de enseñanza-aprendizaje la elaboración de un trabajo, bien individual, bien por parejas o en grupo, sobre aspectos relacionados con la U.D. en cuestión. Se valorará no sólo la

calidad y la originalidad del contenido del trabajo, sino también la riqueza con la que se exprese el mismo.

- ⇨ **Fichas diversas:** sobre aspectos importantes del área de Educación Física.

PRÁCTICOS ¿Qué hacer?:

- ⇨ **Pruebas prácticas:** al final de cada U.D. o del trimestre se podrán realizar pruebas prácticas con la intención de evaluar las habilidades en este sentido adquiridas por el alumno/a a lo largo del desarrollo de la misma.
- ⇨ **Evolución diaria:** el profesor observará diariamente la progresión del alumno/a en el desarrollo de las distintas U.D., de tal manera que la evaluación de la parte práctica tenga una base fundamentalmente criterial más que normativa; centrándose en la progresión personal.
- ⇨ **Test físicos:** nos servirán para evaluar el nivel de condición física que presentan nuestros alumnos/as y su relación con la salud.

ACTITUDINALES (¿Qué valorar?):

- ⇨ **Actitud y comportamiento:** la conducta y actitudes de los alumno/as en clase tendrán un peso importante en la evaluación de los mismos. El profesor realizará una observación sistemática de su participación, compañerismo, cooperación, asistencia, respeto a las normas de higiene, respeto al material, empatía, esfuerzo por superarse, etc., de tal manera que todos esos aspectos, tanto en lo positivo como en lo negativo, quedarán reflejados en el cuaderno del profesor y en la Ficha de seguimiento personal del alumno.

8.4.Criterios de recuperación.

- **ALUMN@S QUE NO SUPEREN EL TRIMESTRE CORRESPONDIENTE.** Estos alumn@s serán objeto de un **PROGRAMA INDIVIDUALIZADO DE REFUERZO EDUCATIVO** en el que se les indicará qué criterios de evaluación no han superado y qué deben hacer para superar durante el siguiente trimestre dichos criterios. En todo caso emplearemos diferentes instrumentos de evaluación y no perderemos de vista el carácter continuo y formativo de la evaluación.

- **ALUMN@S QUE NO SUPEREN EL TERCER TRIMESTRE.** Estos alumn@s serán objeto de un **PROGRAMA INDIVIDUALIZADO DE REFUERZO EDUCATIVO** en el que se les indicará los criterios de evaluación que no han superado y qué deben hacer para superar el tercer trimestre durante la última semana de curso. En todo caso se les informará antes de dicha semana y se emplearán diferentes instrumentos de evaluación y no perderemos de vista el carácter continuo y formativo de la evaluación..

- **ALUMN@S CON LA EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES.** **El criterio que seguiremos es el de superar los dos primeros trimestres del curso en el que esté matriculado en la actualidad.** Al superarlos, entenderemos que supera la materia del curso anterior ya que hemos podido aplicar varios instrumentos de evaluación así como valorar la evolución del alumn@ durante ese periodo de tiempo. El Jefe de Departamento tendrá que informar a los alumn@s que tengan materias pendientes de estos criterios.

- **ALUMN@S ABSENTISTAS A LO LARGO DEL CURSO.** Tendrán derecho a realizar una **PRUEBA ÚNICA QUE SE REALIZARÁ EN LA ÚLTIMA SEMANA DEL TERCER TRIMESTRE, JUSTO ANTES DE LA EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA.** Para ello se les hará llegar a través de Papás 2.0 el correspondiente **PROGRAMA INDIVIDUALIZADO DE REFUERZO** indicando en qué consistirá dicha prueba extraordinaria de junio. El departamento ha acordado que dicha prueba tenga la siguiente estructura:

    1. **Test de resistencia.** Realización de carrera continua con una duración que vendrá determinada por el nivel en el que esté matriculado el alumn@.
    2. **Habilidades técnico-deportivas**. El alum@ llevará a cabo tres habilidades relacionadas con uno de los deportes contemplados en la programación para ese curso.
    3. **Trabajo teórico.** El alumn@ tendrá que entregar el día de la prueba extraordinaria un trabajo sobre la historia, técnica, táctica y reglamento de un deporte colectivo visto en los contenidos del curso que corresponda.
    4. Además, el alumn@ debe acudir a la prueba con ropa y calzado deportivo para poder llevar a cabo las tareas propuestas.

8.5.Evaluación de la propia práctica docente. Coevaluación del profesorado del departamento.

EVALUACIÓN DE LA PROPIA PRÁCTICA DOCENTE.

Los **objetivos que pretendemos al evaluar la práctica docente** son, entre otros, los siguientes:

1. Ajustar la práctica docente a las peculiaridades del grupo y a cada alumno.
2. Comparar la planificación curricular con el desarrollo de la misma.
3. Detectar las dificultades y los problemas en la práctica docente
4. Favorecer la reflexión individual y colectiva.
5. Mejorar las redes de comunicación y coordinación interna.
6. La regularidad y calidad de la relación con los padres o tutores legales.

La evaluación debe estar ligada al proceso educativo, es decir, que en cierta medida debe llevarse a cabo de forma continua. No obstante, puede haber momentos especialmente indicados para la valoración de la marcha del proceso: nosotros realizaremos una primera evaluación de la práctica docente al **principio del segundo trimestre** con el fin de poder modificar aquellos aspectos que sean susceptibles de mejora. **Al finalizar el tercer trimestre realizaremos de nuevo otra evaluación** con el fin de analizar los cambios, si los hubiera, de los resultados de la primera evaluación. Posteriormente se realizará la fase de valoración donde se reflexionará sobre los resultados obtenidos para ponerlo en la memoria anual.

El cuestionario de evaluación de la práctica docente del profesorado será el siguiente:
En este cuestionario el alumno rellenará un cuestionario de evaluación como el siguiente, donde 1 será una valoración baja y 5 alta.

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

COEVALUACIÓN

El concepto de coevaluación remite a la evolución del rendimiento de un alumno con el objetivo de determinar cuál es su nivel determinado en cada materia de acuerdo a una observación realista. De forma habitual, es el profesor quien realiza la evolución de cada alumno utilizando distintos métodos para ello. Por ejemplo, un examen escrito, una prueba teórica como un examen oral o también, la realización de un trabajo ya sea individual o grupal. La coevaluación tiene como objetivo conocer cuál es la situación presente de un alumno en relación con el conocimiento de una materia determinada. De esta forma, es posible determinar los puntos positivos y las áreas de mejora.

Sin embargo, existen distintos métodos para evaluar el desempeño de un alumno como muestra la aplicación de la coevaluación. En ese caso, **se trata de un método a través del que un alumno es evaluado por otro compañero en lugar de por el profesor.** A través de la coevaluación se propicia el feedback entre los compañeros, es decir, se potencia el aprendizaje a través de la retroalimentación que surge de críticas constructivas, observaciones personales y puntos a tener en cuenta. Con frecuencia, los alumnos se quejan de la falta de objetividad de un profesor al haber valorado un examen de una forma determinada. De esta forma, a través de la coevaluación se intenta enseñar a los alumnos a implicarse en los procesos educativos observando el rol desde otra perspectiva.

Aprendizaje constante es uno de los objetivos más importantes en la vida de cualquier alumno. Un objetivo que debe ser impulsado por el profesor que además de ser docente también es un ejemplo a seguir para sus alumnos. De esta forma, el docente puede optar por un método u otro de evaluación, dependiendo del objetivo que quiere lograr en ese momento y de la enseñanza que quiere transmitir a sus alumnos. La coevaluación tiene sentido cuando se aplica en su justa medida en un contexto determinado. El mensaje que se transmite a través de la coevaluación es que es fundamental tener objetividad para valorar el nivel de otra persona ya que solo a partir de la objetividad que surge de valorar la situación actual, es posible definir la distancia que existe entre el estado presente y la situación ideal.

En cuanto a la coevaluación del profesorado del departamento decir en primer lugar, que los compañeros que vayamos a realizar la coevaluación debemos emitir un juicio objetivo, acertado y preciso. Esta evaluación persigue recoger la mayor información de cuál ha sido

nuestro proceder durante el curso. En nuestro departamento realizaremos una puesta en común y diseñaremos un modelo de coevaluación, que realizaremos al finalizar cada trimestre. Con las conclusiones obtenidas, elaboraremos un acta y propuestas de mejora con el fin de mejorar nuestra práctica docente.

Es conveniente mentalizarnos de que la coevaluación es una práctica muy necesaria, de cara a poder detectar aquellos aspectos de nuestra práctica docente que puedan ser susceptible de mejora, además de poder incluir en nuestra labor aquellas técnicas y/o metodologías que más nos gustan de nuestros compañeros

9.TEMPORALIZACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS.

9.1. Temporalización.

1ºESO		
PRIMER TRIMESTRE	**UD 1**	**Condición Física I.**
	UD 2	**Juegos y deportes alternativos I: indiaka I, pinfuvote y picklebal I.**
	UD 3	**Deportes colectivos I: floorbal I.**
SEGUNDO TRIMESTRE	**UD 4**	**Deportes de raqueta I: bádminton I.**
	UD 5	**Deportes Colectivos I: Baloncesto I.**
	UD 6	**Juegos y deportes alternativos I: colpbol I / datchball.**
TERCER TRIMESTRE	**UD 7**	**Actividades físicas en el medio natural I.**
	UD 8	**Expresión corporal I: malabares, combas, acrosport.**
	UD 9	**Deportes alternativos I: ultimate I y patabéisbol .**
	UD 10	**Deportes de raqueta I: inciación al pádel I.**
	UD TRANSVERSAL	Hábitos higiénicos (hidratación, aseo, calzado e indumentaria adecuada), postura corporal, relajación: vibración y estiramientos, alimentación equilibrada, primeros auxilios (PAS: proteger, alertar, socorrer), juego limpio, uso de las nuevas tecnologías (TIC).

2ºESO		
PRIMER TRIMESTRE	**UD 1**	**Condición Física II.**
	UD 2	**Juegos y deportes alternativos II: indiaka II, ringo y pickleball II.**
	UD 3	**Deportes colectivos II: Baloncesto II.**
SEGUNDO TRIMESTRE	**UD 4**	**Deportes de Raqueta II: bádminton II.**
	UD 5	**Deportes cancha dividida I: ringo y balonkorf.**
	UD 6	**Juegos y deportes alternativos II: colpbol II y datchball.**
TERCER TRIMESTRE	**UD 7**	**Actividades físicas en el medio natural II.**
	UD 8	**Expresión corporal II: comba, acrosport.**
	UD 9	**Juegos y deportes alternativos II: ultimate II y béisbol I (reglado).**
	UD TRANSVERSAL	Dieta equilibrada, hábitos perjudiciales, higiene postural-vida cotidiana, prevención de lesiones y accidentes en la práctica físico-deportiva y actuación ante accidentes deportivos: método RICE (reposo, hielo, compresión y elevación). Relajación: técnicas de respiración. Uso de las nuevas tecnologías (TIC).

3ºESO		
PRIMER TRIMESTRE	**UD 1**	**Condición Física III.**
	UD 2	**Juegos y deportes alternativos III: pickeball, Street-raquet.**
	UD 3	**Deportes Colectivos III: baloncesto III.**
SEGUNDO TRIMESTRE	**UD 4**	**Actividades en medio natural III.**
	UD 5	**Juegos y deportes alternativos II: fútbol gaélico.**
	UD 6	**Deportes de raqueta III: Bádminton III (perfeccionamiento).**
TERCER TRIMESTRE	**UD 7**	**Expresión corporal y ritmo III.**
	UD 8	**Juegos y deportes alternativos III: ringo y balonkorf.**
	UD 9	**Juegos y deportes alternativos: beisbol.**
	UD 10 TRANSVERSAL	Relajación (métodos físicos y mentales), primeros auxilios (RCP y maniobra de Heimlich) efectos positivos de la actividad física. Deportes y salud, higiene postural en A.F y deportes, metabolismo energético y dieta equilibrada, uso de las nuevas tecnologías (TIC), riesgos y prevención.

4º ESO		
PRIMER TRIMESTRE	**UD 1**	**Condición Física IV**
	UD 2	**Deportes alternativos: perfeccionamiento y campeonato.**
	UD 3	**Deportes alternativos: indiaka, pickeball, colpbol, tchoukball, balonkorf.**
SEGUNDO TRIMESTRE	**UD 4**	**Deportes de Raqueta IV: Bádminton IV (competición).**
	UD 5	**Primeros auxilios.**
	UD 6	**Deportes de raqueta IV: pádel IV (perfeccionamiento y competición).**
TERCER TRIMESTRE	**UD 7**	**Deportes colectivos IV: baloncesto IV (competición).**
	UD 8	**Deportes cancha dividida III: voleibol III (perfeccionamiento).**
	UD 9	**Juegos y deportes alternativos: fútbol Gaélico II.**
	UD TRANSVERSAL	Calentamiento general y específico y vuelta a la calma, técnicas de relajación, lesiones y accidentes más frecuentes en el deporte y protocolo de actuación, higiene postural en la A.F y tonificación y estiramientos para contrarrestar efectos de posturas incorrectas, menús saludables y equilibrados e hidratación, uso de las nuevas tecnologías (TIC),

1º BACHILLERATO		
PRIMER TRIMESTRE	**UD 1**	**Acondicionamiento Físico Autónomo.**
	UD 2	**Deportes colectivos V: baloncesto V (perfeccionamiento y liguilla 3×3).**
	UD 3	**Deportes de Raqueta VI: autogestión campeonato de pickeball.**
SEGUNDO TRIMESTRE	**UD 4**	**Deportes de Raqueta VI: autogestión campeonato de bádminton.**
	UD 5	**Juegos y deportes alternativos: elección de tres juegos y deportes alternativos trabajados en la ESO.**
	UD 6	**Primeros auxilios: guía completa aplicada a la realidad cotidiana.**
TERCER TRIMESTRE	**UD 7**	**Deporte de cancha dividida IV: voleibol IV (campeonatos)**
	UD 8	**Actividades físicas en el medio natural IV.**
	UD 9	**Expresión corporal: Composición coreográfica grupal**
	UD TRANSVERSAL	Calentamiento general y específico y vuelta a la calma, técnicas de relajación, lesiones y accidentes más frecuentes en el deporte y protocolo de actuación, higiene postural en la A.F y tonificación y estiramientos para contrarrestar efectos de posturas incorrectas, menús saludables y equilibrados e hidratación, uso de las nuevas tecnologías (TIC).

9.2. Puntualizaciones sobre la temporalización de los contenidos.

Debido al carácter eminentemente práctico de la materia, **la temporalización de los contenidos podrá ser alterada** bien cambiando el trimestre en el que se impartan, bien trabajando una Unidad Didáctica de forma atemporal. Esto es debido, entre otras cosas, a los siguientes motivos:

- **Coincidencia con las instalaciones deportivas municipales.**
- **Coincidencia horaria de los profesores miembros del Departamento.**
- **Inclemencias meteorológicas.**
- **Falta de material para algunas tareas que se proponen.**

En los casos en que tengamos que acudir a un aula ordinaria por alguna de estas causas, el profesor en cuestión podrá trabajar con apuntes teóricos referentes a los contenidos que se estén tratando en ese momento, o bien podrá hacer uso de material audiovisual para apoyo de las explicaciones. A continuación proponemos un **dosier de películas y documentales** que están directamente relacionados con los contenidos del currículo de Educación Física.

- **"*Gool*",** año 2000, director Danny Cannon.
- **"Carros de Fuego",** año 1981, director Hugh Hudson.
- Documental **"Hermanos y Enemigos",** año 2010, director Michael Tolajian.
- **"*Quiero ser como beckham*"**, año 2002 director Gurinder Chadha.
- **"Alí"**, año 2001, director Michael Mann.
- Documental **"A la sombra de Nadal"**, director Michael Robinson.
- **"*Titanes: Hicieron Historia* "**, año 2000, director Boaz Yakin.
- **"*Hoosiers: más que ídolos*"**, año 1986 director David Anspaugh.
- **"*El Milagro de Berna*"**, año 2003 director Sönke Wortmann.
- Documental **"Kenia, fábrica de campeones"**. Director Michael Robinson.
- **"*Entrenador Carter*",** año 2005 director Thomas Carter.
- **"*Invictus*"**, año 2009 director Clint Eastwood.
- **"*Millon Dollar Baby*",** año 2004 director Clint Eastwood.
- Documental **"El Mayor fraude del ciclismo",** director Michael Robinson.
- ***"Moneyball",*** año *2011,* director Bennett Miller.
- *Documental.* ***"Super Size me".*** *15 de octubre de 2004 (Estreno en España). Director: Morgan Spurlock.*
- Documental**."Summits of my life".** Director: Sébastien Montaz-Rosset. Diciembre de 2012 (Estreno en España).
- Documental**."Town of Runners". Director:** Jerry Rothwell.4 de julio de 2013 (España).
- Documental. **"Free Solo"**. **Directores:** Jimmy Chin, Elizabeth Chai Vasarhelyi. 28 de septiembre de 2018 (Estados Unidos)

10.ORIENTACIONES METODOLÓGICAS, DIDÁCTICAS Y ORGANIZATIVAS.

La forma de aplicar los contenidos en el aula (llámese aula, gimnasio o pista polideportiva) está siempre determinada por tres factores:

- ⇨ **Las características y necesidades/limitaciones de los alumnos/as a los que están destinados (edad, entorno socio-cultural y económico, experiencia previa,...).**
- ⇨ **Las características y necesidades /limitaciones del Centro (instalaciones, material, horarios,...).**
- ⇨ **Las características y necesidades /limitaciones del Departamento de Educación Física.**

Al hablar de Metodología, de un modo integrador, y al objeto de ser lo más operativos posible, vamos a distinguir tres apartados:

- ⇨ **Estrategias generales.**
- ⇨ **Métodos o estilos de enseñanza propios de la Materia.**
- ⇨ **Instalaciones, Materiales y Recursos Didácticos.**

10.1.Estrategias generales.

Son las directrices de carácter general que, sobre metodología didáctica, se incluyen en el Proyecto Educativo de Centro, y que se deben seguir en todo proceso de enseñanza-aprendizaje. Entre estas vamos a destacar.

- **El Aprendizaje significativo.** Concebimos la educación como un proceso constructivo en el que la actitud que mantienen profesor y alumno permite el aprendizaje significativo. El alumno se convierte en motor de su propio proceso de aprendizaje al modificar él mismo sus esquemas de conocimiento. Junto a él, el profesor ejerce el papel de guía al poner en contacto los conocimientos y las experiencias previas del alumno con los nuevos conocimientos.

- **El Aprendizaje activo.** El aprendizaje significativo ha de ser eminentemente activo, por lo que el profesor utilizará material didáctico diverso y recursos metodológicos variados. En la concepción constructivista, el aprendizaje activo se refiere a los procesos intelectuales y no meramente a la actividad física observable. Una enseñanza activa será aquella que provoque conflictos en el alumno, entendiendo por conflicto el avance progresivo que se va realizando en el proceso de aprendizaje. El alumno no será simplemente un receptor pasivo, sino que observará, reflexionará, participará, investigará, etc.

- **Motivación.** Como el aprendizaje requiere esfuerzo, debemos procurar que el alumno encuentre atractivo e interesante lo que se le propone. Para ello debemos intentar que los alumnos reconozcan el sentido y la funcionalidad de lo que se aprende, lo que supone utilizar los conocimientos adquiridos para resolver problemas en contextos diferentes. Procuraremos fomentar la motivación acercando las situaciones de aprendizaje a sus inquietudes y necesidades, haciendo explícitas las vinculaciones entre los temas y sus

vivencias, expectativas y problemas más destacados. Para ello, intentaremos utilizar una metodología motivadora, recurriendo en la medida que sea posible a las nuevas tecnologías, con planteamientos atractivos y dinámicos, que tengan un objetivo pedagógico claro para el profesor y para el alumno. La estructura de los mismos y sus objetivos serán flexibles atendiendo a la diversidad del alumnado.

- **Elementos transversales e interdisciplinaridad.** Entendemos la Interdisciplinaridad de las áreas como un proceso integral (cada área forma parte de un todo). Para llevar a cabo dicho proceso se potenciará el trabajo en equipo del profesorado. Es ideal tener en cuenta las programaciones de otras asignaturas, ya que de esta forma se consigue: potenciar los aprendizajes iniciados por aquellas, aprovechar los conocimientos previos aportados para iniciar nuestras actividades, aprovechar agrupamientos válidos en ellas, no repetir actividades (tanto de clase como extraescolares), conocer el nivel de aprendizaje adquirido mediante otras áreas..etc

ELEMENTOS TRANSVERSALES
Comprensión lectora
Expresión oral y escrita
TIC
Emprendimiento
Educación cívica y constitucional
Actividad física y dieta equilibrada
Seguridad vial
Educación Medioambiental

- **Dinámica de trabajo en el aula /gimnasio/ patio.** Durante el desarrollo de cada unidad didáctica, el papel del profesor será el de mediador y potenciador de la actividad con los alumnos. Además, el profesor fomentará la participación del alumnado mediante la formulación de preguntas o proponiendo actividades.

10.2.Metodología propia de esta materia.

En primer lugar, debe reseñarse que, siempre que sea posible, **un mismo profesor impartirá clase a todos los grupos de un mismo curso**, con lo cual puede asegurarse una mayor coordinación respecto al cumplimiento de esta Programación. Teniendo en cuenta todos los factores a los que hemos hecho referencia al principio de este apartado, el tratamiento metodológico de la asignatura de Educación Física se llevará a cabo a partir de las siguientes indicaciones:

- Se impartirán **sesiones teóricas y teórico-prácticas**. En algunos casos, las primeras serán específicas y se llevarán a cabo en un aula, con o sin apoyo de medios escritos (apuntes fotocopiados y/o transparencias), informáticos (ofimática, internet) y/o audiovisuales (vídeos con proyector). En la mayoría de los casos, se impartirán sesiones teórico-prácticas en el gimnasio, en las pistas polideportivas y pabellón polideportivo municipal, lugares en los cuales se impartirán habitualmente las clases.

- Teniendo en cuenta la **necesidad específica de los alumnos/as en estas edades** de desarrollar la resistencia aeróbica, la coordinación y el ritmo, así como la fuerza-resistencia, las actividades se orientarán en ese sentido, teniendo en cuenta en particular que los ejercicios de fuerza se harán normalmente con autocarga. Su estancia en el Instituto, se les preparará para adquirir una mínima autonomía físico-deportiva y actitudinal, fomentando en ellos/as la capacidad para reconocer la autoridad del profesor y mantener el adecuado respeto por la asignatura, sus compañeros y el resto de profesores, así como por el entorno que les rodea, por lo que el profesor/a prestará especial importancia al grado de cumplimiento que tengan los alumnos/as de las normas establecidas.

- Las **sesiones**, tanto teóricas como teórico-prácticas, seguirán el esquema clásico *parte inicial o preparatoria --parte principal -- resumen o parte final*. Los cincuenta y cinco minutos que dura cada sesión se repartirán del siguiente modo:

    - 5 minutos para cambiarse y pasar lista (excepto en las sesiones teóricas), Aunque sería preferible concienciar a los alumnos que esto lo hagan en el tiempo que dura el cambio de clase.
    - 10 minutos (aprox.) para la parte inicial (algo menos en la introducción de las sesiones teóricas).
    - 30 minutos (aprox.) para la parte principal (algo más en las sesiones teóricas),
    - 5 minutos (aprox.) para la parte final (algo menos en el resumen de las sesiones teóricas),
    - 5 minutos (aprox.) para cambiarse (excepto en las sesiones teóricas).Aprovechando también los minutos que tienen entre clase y clase.

- Los **estilos de enseñanza** serán los habituales en Educación Física. No obstante y teniendo en cuenta las características de los alumnos/as - curso y edad, fundamentalmente-, se buscará una mayor participación por parte de los alumnos/as que favorezca la colaboración pero también les permita el aprendizaje activo: estilo de práctica como puede ser la enseñanza recíproca, grupos de nivel/ inclusión, descubrimiento convergente, producción divergente, etc. Los contenidos que por sus características -dificultad técnica y/o riesgo en su comprensión y/o ejecución- requieran un mayor control se llevarán a cabo con estilos que, partiendo de la repetición más o menos sistemática y controlada (mando directo), favorezcan la autonomía progresiva del alumno (estilo de práctica: descubrimiento guiado) respecto a aquellos.

- El cuanto al **sistema de evaluación** resulta particularmente complicado, como suele serlo habitualmente en de Educación Física, dada la multiplicidad de contenidos y la continua atención a la diversidad con que se desarrolla la programación. En cualquier caso y desde el punto de vista metodológico, debe recalcarse la necesidad de utilizar distintos procedimientos de evaluación con carácter conceptual (exámenes escritos y/u orales, así como trabajos escritos para realizar en casa), procedimental (pruebas prácticas, seguimiento diario individualizado de la ejecución puntual respecto a las actividades y/o ejercicios propuestos y progresión de los mismos a lo largo de cada unidad didáctica y/o del curso) y actitudinal (seguimiento diario individualizado de los alumnos/as, en cuanto a su implicación y participación en las sesiones de Educación Física).

- Partiendo de la **necesaria y continua atención a la diversidad** con la que se concibe y sobre la cual se desarrolla la propia programación del área de Educación Física, en el aula se respetarán las diferencias individuales proponiendo las actividades y/o ejercicios de modo que cada alumno o alumna pueda llevarlas a cabo a su propio ritmo y con su propio nivel de desempeño, sin penalizar el del resto del grupo. En este sentido, se plantearán las actividades repetitivas (series de ejercicios) para ser efectuadas por todos en un mismo tiempo (unos efectuarán más repeticiones y otros menos, pero todos efectúan un esfuerzo de similar duración) y con una intensidad individualizada, así como actividades que por sí mismas permitan un desempeño individualizado. Con preferencia y en la medida de lo posible, se plantearán también actividades en grupo que permitan el apoyo entre compañeros y el desarrollo del sentimiento de cooperación.

- Respecto al **material**, se emplearán balones, raquetas, combas, bancos, espalderas y demás elementos habituales en el área de Educación Física, condicionados únicamente por los contenidos de la unidad didáctica correspondiente, así como por la coincidencia horaria de otros grupos trabajando a la misma hora. En relación a las **instalaciones,** se empleará tanto las propias del instituto (gimnasio y pistas polideportivas), como las instalaciones municipales anexas (pabellón, pistas de pádel, pista fútbol césped artificial, pistas de tenis, frontenis cubierto).

11. MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA.

11.1. Aspectos generales

La inclusión educativa en nuestra comunidad será regulada por el **Decreto 85/2018**, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

En su artículo 2, se define esta como el **conjunto de actuaciones y medidas educativas dirigidas a identificar y superar las barreras para el aprendizaje y la participación de todo el alumnado y favorecer el progreso educativo de todos y todas**, teniendo en cuenta las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones personales, sociales y económicas, culturales y lingüísticas; sin equiparar diferencia con inferioridad, de manera que todo el alumnado pueda alcanzar el máximo desarrollo posible de sus potencialidades y capacidades personales.

De este modo, la **LOMCE**, concretamente en el **título II** y el **Real Decreto 1105/2014** en el **artículo 9,** especifican y clasifican cuales son los diferentes grupos de necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE):

- Necesidades educativas especiales (NEE).
- Dificultades específicas de aprendizaje.
- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).
- Altas capacidades intelectuales.
- Incorporación tardía al sistema educativo.
- Condiciones personales o de historia escolar.

11.2. Medidas de atención a la diversidad

De manera genérica, es esencial que los centros educativos o cualquier comunidad de tal carácter posibiliten respuestas adecuadas para solventar las diferencias individuales que puedan existir entre iguales, combinando el trato justo y equitativo con la máxima eficacia posible. Desde la materia de Educación Física, disponemos de un espacio privilegiado para romper con prejuicios y discriminaciones.

En coherencia con el **Decreto 85/2018**, se establecerán medidas de inclusión educativa desde varias dimensiones con la finalidad de dar respuesta a los diferentes ritmos, estilos de aprendizaje y motivaciones del conjunto del alumnado:

a) Medidas de inclusión educativa promovidas por la Consejería.
b) Medidas de inclusión educativa a nivel de centro.
c) Medidas de inclusión educativa a nivel de aula.

Asimismo, dentro del contexto educativo podemos hacer uso de dos tipos de medidas:

→Medidas individualizadas de inclusión educativa

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

Estas medidas se diseñarán y desarrollarán por el profesorado y todos los profesionales que trabajen con el alumnado y contarán con el asesoramiento del Equipo de Orientación y Apoyo o el Departamento de Orientación, en el Plan de Trabajo y cuando proceda, en la evaluación psicopedagógica.

La adopción de medidas individualizadas de inclusión no supone la modificación de elementos prescriptivos del currículo siendo responsabilidad del equipo docente y profesionales que intervienen con el alumnado, el seguimiento y reajuste de las actuaciones puestas en marcha.

→Medidas extraordinarias

Según el artículo 9 del Decreto 85/2018 son medidas extraordinarias de inclusión educativa aquellas medidas que implican ajustes y cambios significativos en algunos de los aspectos curriculares y organizativos de las diferentes enseñanzas del sistema educativo. La adopción de estas medidas requiere de una evaluación psicopedagógica previa, quedando recogidas en un Plan de Trabajo (P.T).

11.3.Alumnos con discapacidad física transitoria o permanente.

Como hemos explicado con anterioridad, ésta es una situación específica de nuestra área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades, de aquellos que no pueden practicar actividad física. **Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos.**

Asistirán a las clases prácticas como cualquier alumno, anotando la practica en su cuaderno y destacando el papel que en cada sesión asume, observador, anotador de datos, como ayudante de distintos grupos o incluso del profesor, colaborador en distintas tareas como informado,… quedando reflejado en su cuaderno .

Realizarán trabajos de investigación, si el profesor lo cree oportuno, sobre los contenidos trabajados en clase.

Proponemos a continuación algunas posibilidades de trabajo:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que están trabajando para exponer a sus compañeros.
- Elaboración de apuntes para sus compañeros.
- Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.
- Asistencia obligatoria a las clases prácticas recogiendo sus actividades en un cuaderno de clase.

12.PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES.

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA	RECREOS ACTIVOS
FECHA APROXIMADA	De octubre a mayo
CURSOS	Todos los niveles.
RECURSOS ECONÓMICOS	No se necesitan
OBJETIVOS	• Utilizar el tiempo de recreo para realizar actividad física. • Facilitar la integración de alumnos inmigrantes y desfavorecidos socialmente. • Liberar las tensiones de la actividad lectiva diaria.

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA	FOMENTO DESPLAZAMIENTO ACTIVO AL CENTRO
FECHA APROXIMADA	A ser posible todo el curso.
CURSOS	Todos los niveles.
RECURSOS ECONÓMICOS	No se necesitan.
OBJETIVOS	• Impulsar el desplazamiento andando y el uso de la bicicleta como medio de transporte activo al centro escolar. • Proporcionar una educación vial básica que permita el uso de la bicicleta con mayor seguridad. • Concienciar de los beneficios que aporta a la salud el desplazamiento activo al centro, evitando el sedentarismo y contribuyendo a la disminución de la obesidad. • Respetar el medio ambiente a través de un medio de transporte tan ecológico como es la bicicleta.

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA	SALIDA A LOS PINARES DE SAN ISIDRO
FECHA APROXIMADA	En cualquier momento del curso ocupando la hora asignada al grupo en cuestión.
CURSOS	Todos los niveles.
RECURSOS ECONÓMICOS	No se necesitan.
OBJETIVOS	• Fomentar el senderismo como una actividad que mejora nuestra condición física general para el día a día. • Realizar un almuerzo saludable potenciando lo hábitos alimenticios asociados a esta etapa de crecimiento motor en estas edades. • Pasar una sesión de EF diferente a otras, fomentando la diversión y el compañerismo.

ACTIVIDAD EXTRACURRICULAR	JORNADAS DEPORTIVAS SERVITENIS Y/O PÁDEL
FECHA APROXIMADA	Diciembre, después de la primera evaluación.
CURSOS	Todos los niveles en viajes independientes.
RECURSOS ECONÓMICOS	Dependiendo del número de alumnado inscrito. Estimación entre 20 y 25 euros.
OBJETIVOS	• Conocer y fomentar la práctica de un deporte tan divertido como es el tenis/pádel. Requiere la suma de facultades tales como resistencia, velocidad, concentración, coordinación, agilidad y precisión, etc. • Pasar una mañana entre compañeros fomentando la relación con miembros de otros grupos.

ACTIVIDAD EXTRACURRICULAR	CAJA MÁGICA DE MADRID
FECHA APROXIMADA	Aproximadamente en mayo.
CURSOS	3º y 4º ESO , en viaje conjunto o separado.
RECURSOS ECONÓMICOS	Dependiendo del número de alumnado inscrito. Estimación entre 40 y 45 euros.
OBJETIVOS	• Visualizar y disfrutar de partidos de tenis en un entorno tan emblemático como es la Caja Mágica de Madrid. • Convivencia fuera del centro escolar por parte de los alumn@s, siendo una forma de mejorar la relación entre compañeros e interactuar con el entorno socio-cultural adaptándose a los nuevos tiempos que vivimos.

ACTIVIDAD EXTRACURRICULAR	JUMP YARD / VIAJE SANTIAGO BERNABÉU
FECHA APROXIMADA	Aproximadamente en mayo. Aunque puede variar.
CURSOS	1º ESO
RECURSOS ECONÓMICOS	Dependiendo del número de alumnado inscrito. Estimación entre 40 y 55 euros.
OBJETIVOS	• Práctica de actividades lúdico-recreativas de salto, escalada, tirolina. • Visitar las instalaciones de un Estadio de Fútbol profesional. • Convivencia fuera del centro escolar por parte de los alumn@s, siendo una forma de mejorar la relación entre compañeros e interactuar con el entorno socio-cultural adaptándose a los nuevos tiempos que vivimos.

ACTIVIDAD EXTRACURRICULAR	JUMP YARD / VIAJE WANDA METROPOLITANO
FECHA APROXIMADA	Aproximadamente en mayo. Aunque puede variar.
CURSOS	2º ESO
RECURSOS ECONÓMICOS	Dependiendo del número de alumnado inscrito. Estimación entre 40 y 55 euros.
OBJETIVOS	• Práctica de actividades lúdico-recreativas de salto, escalada, tirolina. • Visitar las instalaciones de un Estadio de Fútbol profesional. • Convivencia fuera del centro escolar por parte de los alumn@s, siendo una forma de mejorar la relación entre compañeros e interactuar con el entorno socio-cultural adaptándose a los nuevos tiempos que vivimos.

ACTIVIDAD EXTRACURRICULAR	JORNADA ACTIVIDAD MULTIAVENTURA
FECHA APROXIMADA	Mayo/junio.
CURSOS	Todos los niveles
RECURSOS ECONÓMICOS	Dependiendo del número de alumnado inscrito y ofertas recibidas. Estimación entre 25 y 35 euros.
OBJETIVOS	Las Actividades en la Naturaleza son una fuente de recursos inagotables y cuya práctica tiene como objetivos principales: • Desarrollo de la capacidad de exploración y creatividad. • Mejora de la toma de decisiones. • Habilidades físicas y de movimiento. • Experimentación de distintos roles sociales dentro del grupo. • El alumno desarrollará más autoestima al superarse a sí mismo.

ACTIVIDAD EXTRACURRICULAR	VIAJE MULTIAVENTURA 3-5 DIAS.
FECHA APROXIMADA	Mayo/junio.
CURSOS	1º BACHILLERATO
RECURSOS ECONÓMICOS	Dependiendo del número de alumnado inscrito y ofertas recibidas. Estimación entre 300-500 euros.
OBJETIVOS	Las Actividades en la Naturaleza son una fuente de recursos inagotables y cuya práctica tiene como objetivos principales: • Desarrollo de la capacidad de exploración y creatividad. • Mejora de la toma de decisiones. • Habilidades físicas y de movimiento. • Experimentación de distintos roles sociales dentro del grupo. • El alumno desarrollará más autoestima al superarse a sí mismo.

ACTIVIDAD EXTRACURRICULAR	OTRAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS QUE SE ESTIMEN CONVENIENTE O QUE SE NOS OFERTEN DURANTE EL CURSO
FECHA APROXIMADA	Cualquier fecha durante el curso
CURSOS	Cualquier nivel
RECURSOS ECONÓMICOS	Dependerá de la actividad
OBJETIVOS	Los específicos del viaje y actividad en cuestión