

PROUESTA PEDAGÓGICA

EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 2025-26

PROPIEDAD PEDAGÓGICA 25-26

DEPARTAMENTO E.FÍSICA

- 1. Presentación de la materia.**
- 2. Definición de las competencias específicas** propias de cada materia y la descripción de cada una de ellas.
- 3. Conexiones de las competencias** específicas entre sí, con las competencias específicas de otras materias y con las competencias clave.
- 4. Saberes básicos** de cada materia.
- 5. Criterios para diseñar situaciones de aprendizaje** a partir de contextos, proyectos, retos o circunstancias que implican las capacidades y las actuaciones referidas en las competencias específicas.
 - 5.1 Temporalización de las Situaciones de Aprendizaje.
- 6. Criterios de evaluación asociado a las Situaciones de Aprendizaje.**
- 7. Criterios de Calificación**
- 8. Medidas de respuesta educativa para la inclusión**
 - 8.1 Diseño universal Aprendizaje
- 9. Organización de los Espacios**
 - 9.1 Recursos Materiales
- 10. Actividades Complementarias y Extraescolares**

3. En el anexo IV se fija el currículo de cada materia optativa en el mismo orden que el punto 2 anterior.
4. Los centros, en el uso de su autonomía, deben desarrollar, completar, adecuar y concretar el currículo establecido en este decreto, adaptándolo a las características socioeducativas de su alumnado y su entorno. Hay que tener en cuenta que los centros tienen que establecer la gradación de los diferentes elementos del currículo para cada nivel que no esté concretado en este decreto.
5. La conselleria competente en materia de educación tiene que establecer medidas de apoyo, acompañamiento y formación para favorecer la implantación y el desarrollo en los centros educativos del currículo regulado en este decreto.

1. Presentación de la materia.

La actual Ley orgánica de modificación de la LOE (**LOMLOE**) destaca el principio de una educación de calidad y para toda la ciudadanía, además de reconocer la necesidad de atender al desarrollo sostenible de acuerdo con la Agenda 2030 (**ODS**). El presente decreto que desarrolla la ley educativa en la Comunitat Valenciana sostiene estos principios abordables en el ámbito de la Educación Física desde una situación privilegiada hacia una mejora de la salud personal y social y una alfabetización motriz y competencial respecto a los nuevos retos a los que se enfrenta el alumnado.

La adquisición de las competencias clave está necesariamente ligada a la consecución de los objetivos planteados en la LOMLOE. La educación física ayuda a cumplir estos objetivos de etapa, especialmente los que tienen que ver con el desarrollo de la personalidad y las habilidades sociales. Así mismo, contribuye en la etapa de Secundaria al objetivo de conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y de los otros, respetándolo y afianzando hábitos de cuidado y salud corporal.

El perfil de salida del alumnado de Secundaria se guía por la adquisición de las competencias clave que tienen como referencia los desafíos del siglo XXI. La Educación Física, a partir de sus competencias específicas, facilita la consecución de las competencias clave y la consecución de los desafíos.

Además, la sociedad actual avanza a un ritmo vertiginoso respecto a la escuela. El contacto de la escuela con la realidad que la rodea es un hecho necesario si se quiere conseguir, con el cuerpo en movimiento, una adquisición competencial del alumnado respecto a un estilo de vida activo y saludable, la resolución de retos motrices en situaciones específicas, el autoconocimiento, la expresión de ideas, valores y emociones mediante propuestas artístico-expresivas y su relación con el entorno próximo y global, la interacción sostenible con el medio y el patrimonio que nos rodea y, finalmente, el empoderamiento de los recursos tecnológicos como facilitadores de una vida activa. En referencia a los principios pedagógicos que marca la actual Ley orgánica de

modificación de la LOE, cobra especial importancia la atención a la diversidad en la materia de Educación Física, atendiendo a una íntegra alfabetización motora del alumnado. Así mismo, es importante respetar los diferentes ritmos de aprendizaje, así como el trabajo en equipo y autónomo con propuestas saludables adaptadas y graduadas según las características propias de esta etapa, tanto con el grupo como de forma individual en una continuidad con la anterior etapa de Primaria.

La Educación Secundaria Obligatoria (ESO) continúa la estructura competencial de la etapa de Primaria en el área de Educación Física con una especificación competencial que pueda ser aplicable desde los distintos bloques de contenidos o saberes y con una gradación de estos favoreciendo el proceso de evaluación. Así, los criterios de evaluación permiten al alumnado conocer lo que tienen que conseguir y buscan, durante todo el proceso, la reflexión del alumnado con el docente, entre sus iguales y consigo mismo, en un proceso activo continuo.

Las nuevas pedagogías o **metodologías activas** aplicadas a la materia de Educación Física pueden ayudar y ser motor, en este sentido, en un sistema educativo sostenible y saludable para el siglo XXI.

El trabajo por ámbitos favorecerá una comprensión transversal y un logro competencial de los saberes esenciales de la materia. Por consiguiente, la administración educativa tendrá que favorecer la interconexión entre áreas en forma de proyectos, siempre que las condiciones estructurales y de calificación interdisciplinaria de los centros sean las adecuadas, y tal como marca la LOMLOE.

La tutoría y el gabinete psicopedagógico del centro son elementos de apoyo y cooperación necesaria para atender al alumnado con diferentes **necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE)**.

La propuesta curricular para la materia de Educación Física presenta cinco competencias específicas que concretan las competencias clave recogidas en el perfil de salida para la materia, que contienen una descripción y su vinculación con otras competencias y con las características del alumnado. También se dan orientaciones sobre las situaciones de aprendizaje que favorecen la adquisición de la competencia.

Los saberes esenciales se estructuran en los **seis bloques de contenidos asociados a los criterios de evaluación secuenciados para los cursos de segundo y cuarto de ESO**.

Finalmente, se establece la relación con otras áreas en una visión holística, relacionando el currículum, de forma que tanto el alumnado como el profesorado pueda establecer conexiones en lugares de aprendizaje comunes para lograr las competencias clave, como hito en una personalización e interrelación de todo el proceso.

2. Definición de las competencias específicas propias de cada materia y la descripción de cada una de ellas.

2. Competencias específicas de la materia de Educación Física

2.1. Competencia específica 1

Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.

2.1.1. Descripción de la competencia específica 1

Esta competencia supone un enfoque hacia un conocimiento holístico del concepto de salud conectado con la aplicación de habilidades para una vida saludable de manera autorregulada. El alumnado lleva desde la educación primaria aprendiendo y vivenciando los comportamientos y las actitudes

que facilitan un estado de vida saludable con el refuerzo del entorno familiar y social que lo rodea. Así, en esta etapa los criterios y saberes asociados a esta competencia tienen que ayudar al alumnado a desarrollar las habilidades y los conocimientos

necesarios para participar de manera regular y segura en las diferentes propuestas de actividad física que pueden encontrar, dentro y fuera de la escuela, disfrutando de las sensaciones intrínsecas que esto conlleva y desarrollando un espíritu crítico para poder establecer hitos reales respecto a una mejora de la forma física y su estado de salud. Se pone énfasis en la aplicabilidad de los conocimientos acerca de una vida sana con el fin de transmitir la capacidad de tomar decisiones personales y asumir la responsabilidad y el compromiso hacia su salud, ahora y para el resto de su vida. Mediante esta competencia, el alumnado comprende lo que necesita para comprometerse con una vida activa y saludable, desarrollando la intención de vivir de manera emocionalmente satisfactoria y proactiva. Este concepto multidimensional de la salud es dinámico y complejo y supone una relación indivisible, tal como manifiesta la OMS, que englobe el estado físico, mental y social, y se define como uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y retos del siglo XXI.

Los saberes que se vinculan a esta competencia son: los componentes físicos y fisiológicos con impacto directo en la salud y el bienestar y los componentes relacionados con el aparato cardiorrespiratorio, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal; la actividad física, entendida como el movimiento intencional que supone un gasto de energía en una oposición clara a los comportamientos sedentarios, interactuando con las personas y el entorno; técnicas y métodos que favorecen una regulación del estado de ánimo y emocional, y el respeto a la diversidad de pensamiento, físico y de género, tan importante en la etapa de la adolescencia. Todo ello facilita la adquisición y comprensión competencial de hábitos y rutinas saludables.

Esta vida activa está conectada con el mundo que nos rodea y la salud de los otros. El entorno de esta práctica física tiene que ser necesariamente inclusivo para posibilitar que el alumnado se sienta atraído por ella con la idea de aumentar al máximo los beneficios y minimizar los riesgos. Del mismo modo, el buen uso de la tecnología tiene que ser aliado de todos los enunciados que describen esta competencia, especialmente en la lucha contra el sedentarismo y las enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por la exposición a las pantallas.

Los y las jóvenes deberán sentirse implicados en un proceso creciente de mejora, escuchando su cuerpo y aprendiendo estrategias para adoptar una actitud crítica para mantener y mejorar su salud.

Al final de los dos primeros cursos de Secundaria, el alumnado deberá ser capaz de desarrollar, implementar y evaluar un plan de acción diseñado para mejorar sus hábitos de salud, reconociendo las conductas o los hábitos que pueden comportar un riesgo.

Al final de los dos últimos cursos de Secundaria se pondrá énfasis en consolidar y desarrollar el aprendizaje adquirido en los dos primeros cursos. Esto se apoyará en la capacidad del alumnado para aplicar su capacidad de autogestión y la readaptación necesaria en función de sus características físicas, cambiantes en la adolescencia, los desafíos del entorno y sus relaciones personales, a los efectos de sus comportamientos y hábitos de estilo de vida acerca de su salud y bienestar.

2.2. Competencia específica 2

Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.

2.2.1. Descripción de la competencia específica 2

Mediante esta competencia el alumnado demuestra su eficiencia y variabilidad motriz seleccionando las habilidades y secuencias de movimientos adecuadas, ajustando y adquiriendo nuevos patrones motores y habilidades respecto a las adquiridas en la etapa de Primaria.

Recordamos que en Primaria contábamos con una competencia específica dedicada al desarrollo motriz. Ahora en la etapa de Secundaria se tendrán en cuenta los cambios propios de la adolescencia, anátomicos, fisiológicos y sociales, que afectarán en las actividades recurrentes a esta competencia. Especialmente, aquellas actividades relacionadas con las actividades deportivas regladas, los juegos predeportivos y de cualquier tipo de adaptación inclusiva de deporte escolar. El alumnado será capaz de demostrar competencia en la aplicación de las técnicas y estrategias de decisión tanto en el ámbito motriz como cognitivo, anticipándose en diferentes contextos de juego, a la vez que mejora actitudes de cooperación, diálogo y trabajo en equipo, con y sin oposición. El aprendizaje de las habilidades motrices y la aplicación de conceptos implicados como comunicación y contra comunicación motriz ayudará al alumnado a aumentar su seguridad, competencia, eficacia y eficiencia en el movimiento, el proceso del juego y el resultado como inicio de un proceso reflexivo. Así mismo, el deporte escolar y las competencias motrices implicadas pueden mejorar su desarrollo físico, cognitivo y emocional, siendo importante que el contexto de práctica sea inclusivo respecto a las características individuales, identidad de género y nivel de habilidad. En este sentido, es fundamental el desarrollo de valores y sentido crítico de los aspectos sociales y culturales que rodean de manera intrínseca el fenómeno deportivo, como por ejemplo sus valores positivos, como la *bonhomía*, y negativos, como la xenofobia o el machismo, especialmente en el deporte de masas.

Esta competencia en la variabilidad motriz ayuda al alumnado a desarrollar su capacidad para participar en actividades físico-deportivas a la vez que incrementa su nivel de práctica de actividad física y mejora su salud y socialización con el entorno y el grupo, tan importante en estas edades. Fisiológicamente y anátomicamente, los cambios en las proporciones y los somatotipos, especialmente en la etapa de la adolescencia, pueden generar situaciones de rechazo que se deberán trabajar mediante esta competencia para conseguir juegos y deportes inclusivos que generen y fomenten hábitos para una práctica deportiva adecuada en cada etapa de la vida.

Todavía más, el trabajo de las funciones y responsabilidades de roles del contexto deportivo, como por ejemplo los de entrenador y entrenadora, árbitro o preparadora y preparador físico, nos ayudarán a desarrollar varias competencias, especialmente las sociales y cívicas, aprender a aprender, el sentido de iniciativa y el espíritu emprendedor, favoreciendo la autonomía del alumnado.

La maduración y la experimentación motriz se pueden emplear en la aplicación de habilidades en juegos y actividades que impliquen estrategias, tácticas y técnicas más complejas. En este sentido, estas habilidades se contextualizarán aplicando la variabilidad metodológica, tanto al grupo clase como de forma individualizada, para tomar conciencia de cómo se utilizará dentro y a través de actividades físicas para ser capaz de aplicarlas y transferirlas a actividades más generales, incluso las posibles transferencias en la vida diaria, como por ejemplo las caídas en los deportes de lucha. Se debe tener en cuenta que cuando los estudiantes están aprendiendo o desarrollando una habilidad, necesitan oportunidades para practicarla y recibir una retroalimentación especialista y entre iguales durante todo el proceso. Así, el papel de las llamadas ayudas o los roles diferenciados son especialmente importantes en esta competencia.

A medida que se desarrollan y trabajan para consolidar sus habilidades, podrán combinar habilidades y aplicarlas en actividades más complejas. Estas habilidades de movimiento más elaboradas no son el resultado de la maduración física únicamente, sino producto de la práctica y de la capacidad neuromotriz de relacionar con otras habilidades de movimiento dentro de una gran variedad de actividades físicas.

Al final de los dos primeros cursos de Secundaria, el alumnado debería ser capaz de resolver diferentes situaciones y secuencias de movimientos relacionadas con los juegos y el deporte mediante el bagaje motor adquirido en este periodo.

Durante los dos últimos cursos de Secundaria, el alumnado debería consolidar los aprendizajes adquiridos durante los dos primeros cursos, además de implicarse activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas reforzando su papel transmisor de valores como el respeto, la tolerancia, la no discriminación y la universalidad.

2.3. Competencia específica 3

Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.

2.3.1. Descripción de la competencia específica 3

Esta competencia se centra en explorar las situaciones comunicativas que se dan consciente e inconscientemente con el cuerpo, el gesto y el movimiento. Las conexiones entre sus experiencias motrices y su bienestar emocional a través de la vivencia corporal consciente, garantizan un aprendizaje significativo, duradero y profundo por sus connotaciones introyectivas.

En la etapa de Primaria, la competencia específica que hace referencia a la identificación de los aspectos fundamentales sobre la conciencia, la percepción y el control del cuerpo, a través de la resolución de situaciones motrices variadas, tiene una continuidad clara con esta competencia en Secundaria en cuanto al conocimiento del cuerpo y la representación de ideas, emociones y valores con las actividades artístico-expresivas. Este planteamiento redefine la relación del cuerpo y la salud hacia un enfoque que conecta el cuerpo con el aprendizaje cognitivo y la comunicación personal.

La experiencia creativa articulada desde la corporalidad beneficia el proceso de aprendizaje del alumnado, permitiendo la comprensión de conceptos a través del cuerpo y la posibilidad de comunicarse y vivir la emoción desde el movimiento. Mediante el juego dramático y teatral, las improvisaciones, la pantomima, el *clown*, las actividades circenses, la danza creativa, el trabajo con máscaras y las danzas populares, esta competencia favorece la comprensión de las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, dotándolas de valor, además de facilitar el diálogo intercultural y permitir la adquisición de nuevos recursos de expresión, comunicación e inclusividad. Desde esta perspectiva, la danza, el teatro y las artes vivas como actividades artístico-expresivas ayudan a desarrollar la sensibilidad, la creatividad, la imaginación y la comunicación para que el individuo pueda sentirse, percibirse y manifestarse mediante la exploración de las complejidades de estas conexiones y ayudando al alumnado a reconocer los sentimientos y las emociones. Se contempla el cuerpo como origen de la identidad personal y la relación con el mundo, proponiendo el cuerpo como vehículo de expresión y comunicación imprescindible para el ser humano. Enriquecer las experiencias perceptivas y ofrecer una exploración activa y constructiva del mundo a través de la experimentación del movimiento permite que el alumnado desarrolle movimientos motores finos y gruesos, afianzando su creatividad, la autoconfianza y la exploración de diferentes formas de comunicación y de relacionarse que favorecen su salud y el bienestar emocional.

Esta competencia permite influir sobre los sentimientos y emociones como base sobre la cual se puede desarrollar la empatía y el autoconocimiento, favoreciendo el trabajo emocional y perceptivo, así como las técnicas corporales de comunicación. Se tienen que promover situaciones y condiciones educativas que favorezcan la adquisición competencial, haciendo partícipe al alumnado del diseño de proyectos artísticos y mostrando la interdisciplinariedad de los saberes para un logro competencial pleno. Finalmente, se colabora con la adquisición del valor *per se* de las artes en cualquier disciplina ampliando el bagaje cultural del alumnado con propuestas del entorno. Al final de los dos primeros cursos de Secundaria, el alumnado tendría que ser capaz de expresar sentimientos y emociones, comunicando ideas, con recursos corporales sencillos, sin y con apoyo musical.

Durante los dos últimos cursos de Secundaria, debería poner énfasis en consolidar y desarrollar el aprendizaje adquirido en los dos primeros cursos y en participar activamente en el diseño de proyectos artísticos mediante la utilización creativa y estética de los recursos expresivos del propio cuerpo en contextos diferentes, comunicando ideas, sentimientos y emociones.

2.4. Competencia específica 4

Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.

2.4.1. Descripción de la competencia específica 4

Esta competencia se fundamenta en la capacidad de interactuar activamente con el entorno natural y urbano mediante las actividades físicas, haciendo un uso respetuoso del medio físico, social y cultural. Se refuerza y amplía uno de los saberes transversales que el alumnado ha trabajado en la etapa de Primaria, como apreciar y respetar el medio ambiente, una parte integral de la educación ambiental. Esta competencia enfatiza el aprendizaje de aspectos como el valor de los espacios al aire libre, los beneficios ambientales de la salud, prácticas como el transporte activo, el impacto de usar sendas y comprender los riesgos para la salud asociados con factores ambientales como la exposición al sol y la contaminación del aire. Mediante esta competencia se ofrece a los estudiantes la oportunidad de integrar la ética ambiental, el aprendizaje sostenible y una comprensión de la conexión con la naturaleza, reconociendo esta interacción del mundo natural y la salud emocional. Además, desarrolla la conciencia del impacto ambiental de las actividades deportivas y recreativas y la aportación que puede hacer el área por la reducción de la huella de carbono. A medida que el alumnado va aprendiendo más sobre el cuerpo y el movimiento, a través del desarrollo de habilidades personales, a trabajar de manera colaborativa y respetuosa con el resto y adquirir la capacidad de pensamiento sistémico, a través de habilidades de pensamiento creativo, mejoran su capacidad para hacer conexiones con el mundo a su alrededor y convertirse en ciudadanos ambientalmente responsables. Para facilitar estas conexiones, será fundamental que estos aprendizajes se desarrollem fuera del centro educativo para ayudar al alumnado a observar, explorar y apreciar el valor de nuestra riqueza natural y topográfica, especialmente con actividades tanto costeras como de montaña, mientras descubren los beneficios de estar activo al aire libre. Esto incluye en entornos urbanos los parques y espacios públicos adecuados para el uso deportivo y de la actividad física en general. Por otro lado, no dejamos de lado la seguridad que se debe extremar especialmente en estos entornos. Así, las habilidades básicas de asistencia en primeros auxilios, donde se incluye la RCP, son saberes que todo el alumnado tiene que conocer. Al final de los dos primeros cursos de Secundaria, el alumnado debería ser capaz de participar en deportes, actividades físicas y artístico-expresivas por su bienestar personal y el de toda la comunidad, creando conexiones sostenibles con su entorno natural y urbano y conociendo las medidas de seguridad y primeros auxilios en función de la actividad llevada a cabo. Durante los dos últimos cursos de Secundaria, se debería poner énfasis en consolidar y desarrollar el aprendizaje adquirido en los dos primeros cursos. Además, se debería participar de manera activa en la planificación y evaluación de estrategias para conectar de manera sostenible con el entorno natural y urbano que promuevan su salud y el bienestar comunitario con los protocolos de seguridad y autoprotección adecuados al contexto y tipo de actividad propuesta.

2.5. Competencia específica 5

Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.

2.5.1. Descripción de la competencia específica 5

A través de esta competencia sobre el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación, el alumnado debe relacionarlas necesariamente con el acceso a las

fuentes, el procesamiento de la información, la curación de contenidos y el conocimiento de sus derechos y deberes digitales, fomentando una alfabetización digital que amplía el concepto de salud al actual y futuro mundo digital.

Este planteamiento competencial supone enseñar habilidades comunicativas que favorezcan un alumnado autónomo, eficaz, responsable, crítico y reflexivo que disponga de habilidades para el manejo de la información y el uso de las herramientas tecnológicas. Mediante la movilización integrada del conjunto de capacidades relacionadas con la tecnología, la información y los medios de comunicación tradicionales y digitales, así como las redes sociales, la competencia integra saberes, dimensiones y habilidades personales, cognitivas y éticas, sociales y actitudinales yendo más allá del saber tecnológico o técnico-instrumental y capacitando al estudiante en el uso creativo, práctico e inteligente de las tecnologías del aprendizaje y el conocimiento (TAC). Esto implica la enseñanza de valores y actitudes, conocidos en el entorno TIC como *netiqueta*, que permiten al alumnado adaptarse a los continuos cambios producidos por las tecnologías, su uso y adaptación a los objetivos propios y la capacidad de interacción social mediante estas herramientas tecnológicas. Igualmente, requiere el desarrollo de aspectos relacionados con la participación, el trabajo colaborativo, el acceso a la información, el procesamiento y uso para la comunicación, así como la creación de contenidos, la seguridad y la resolución de problemas. El uso de la tecnología en la Educación Física contribuye a la integración de elementos para el intercambio de experiencias y conocimientos, el análisis de los comportamientos motores, el control, la gestión y la organización de la propia actividad física y deportiva, entre otras. Evaluando y seleccionando nuevas fuentes de información e innovaciones tecnológicas, el alumnado tiene que ser capaz de hacer una curación de contenidos y de los recursos tecnológicos disponibles con el fin de resolver los problemas cotidianos de forma eficiente, utilizándolos de manera creativa, cooperativa y autónoma. Con la aplicación de las TAC al proceso de aprendizaje, el alumnado debe ser capaz de tomar decisiones de manera autónoma, crítica y creativa, innovando y creando un nuevo conocimiento que sea aplicable y útil, y escoger entre los actuales recursos multimedia interactivos, programas, las aplicaciones móviles, la realidad virtual (VR), la aumentada (AR) y la mixta (MR) en animaciones y vídeos y otros proyectos relacionados con el área.

Al final de los dos primeros cursos de Secundaria, el alumnado tendrá que ser capaz de conocer y usar fuentes de información, contenidos y aplicaciones fiables en relación con la actividad física, la salud, el medio natural, los deportes y otros saberes que se relacionan con su vida cotidiana, haciendo un buen uso de ellas. Durante los dos últimos cursos de Secundaria, el alumnado debería aumentar y consolidar los aprendizajes adquiridos en los dos primeros cursos, además de ser capaz de producir y difundir contenidos relacionados con la actividad física y la salud en distintos formatos, haciendo una elección consciente de qué medios son los más adecuados, basándose en criterios de adecuación y respetando la propiedad intelectual.

3. Conexiones de las competencias específicas entre sí, con las competencias de otras áreas y con las competencias clave.

3.1. Conexión con las competencias específicas de la materia A causa de su carácter transversal, la competencia específica 1 está claramente vinculada con el resto de competencias de la materia, puesto que, mediante esta, el alumnado se tiene que comprometer con un proceso orientado hacia el cambio de algunos de sus hábitos de estilo de vida a través del desarrollo y la implementación de un plan que debe incluir actividad física regular y, por otro lado, por la capacidad de criticar sus propios procesos y hábitos de vida y analizar el impacto en su salud y bienestar. Por todo ello, esta competencia estará presente a la hora de desarrollar los contenidos del resto de competencias de la materia, como por ejemplo los juegos y deportes, las actividades artístico-expresivas y las actividades en el medio natural. La conexión de la competencia específica 2 con el resto de la materia facilitará la creación de proyectos y las unidades de programación combinando saberes para aumentar la relación del alumnado con su entorno y grupo. El deporte escolar y el deporte inclusivo, dentro de una práctica saludable, está directamente relacionado con la competencia específica 1. Asimismo, el uso sostenible

del patrimonio natural en actividades deportivas y juegos está necesariamente conectado con la competencia específica 4. Finalmente, las aplicaciones y los videotutoriales actuales facilitan la tarea docente a la vez que promueven la autonomía y el sentido crítico del alumnado, consumidor proactivo tanto en las redes y plataformas digitales como en los medios audiovisuales tradicionales, relacionándose directamente con la competencia específica 5. La conexión de la competencia específica 3 con el resto de la materia facilitará la creación de proyectos y unidades de programación combinando saberes, para aumentar la relación del alumnado con su entorno y grupo. Respecto a la competencia específica 1, el uso de la expresión corporal ayuda al enriquecimiento de su identidad emocional y personal y a la participación en propuestas expresivas, adaptadas y guiadas, que fomentan la creatividad y autoconfianza. Del mismo modo, el conocimiento, respeto y el placer de disfrutar de las diferentes representaciones y expresiones artísticas del patrimonio cultural, en especial del patrimonio cultural del territorio, están necesariamente conectados con la competencia específica 2 y la competencia específica 4. Finalmente, relacionado con la competencia específica 5, encontramos el uso guiado, activo y responsable de herramientas TAC (tecnologías del aprendizaje y el conocimiento) en la organización y el diseño de propuestas artístico-expresivas. La conexión de esta competencia, la competencia específica 4, con el resto de la materia facilitará la creación de proyectos y unidades de programación combinando saberes para aumentar la relación del alumnado con su entorno y grupo. Directamente relacionada con la competencia específica 1, la realización de actividades físicas, deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero permitirá la mejora de la condición física y la salud física y mental utilizando los espacios naturales. Asimismo, la resolución de situaciones motrices en diferentes actividades físicas, adaptando las habilidades a los entornos y al grado de incertidumbre y el aprendizaje autónomo en el medio, está necesariamente conectada con la competencia específica 2. Finalmente, relacionada con la competencia específica 5, encontramos el uso activo y responsable de las TIC en las actividades en el medio natural. La conexión de esta competencia, competencia específica 5, con el resto de la materia facilitará la creación de proyectos y las unidades de programación combinando saberes para aumentar la relación del alumnado con su entorno y grupo, además de poder contactar y trabajar colaborativamente con otros iguales de manera ubicua. También directamente relacionada con la competencia específica 1, las TIC y las TAC son elementos facilitadores de una práctica física regular y saludable. Las propuestas artístico-expresivas, competencia específica 3, descubren en esta competencia la posibilidad de utilización de las aplicaciones y las herramientas de grabación y edición pueden facilitar recursos expresivos que complementan los propios proyectos. También la resolución y el análisis de situaciones motrices en diferentes actividades físicas, la organización y gestión de competiciones deportivas y la actitud crítica con las informaciones relacionadas con el mundo del deporte y está necesariamente conectada con la competencia específica 2.

3.2. Relaciones o conexiones con las competencias específicas de otras materias de la etapa.

Evidentemente, las conexiones entre las competencias específicas de Educación Física y las otras materias no tendrá el mismo protagonismo e intencionalidad. Aun así, podemos establecer conexiones claras con otras materias de la etapa teniendo en cuenta las mismas competencias clave, los saberes y los criterios de evaluación y su carácter transdisciplinario, como se acaba de señalar, en mayor o menor medida. La Educación Física se relaciona con la materia de Plástica, Visual y Audiovisual en el uso de los diferentes recursos audiovisuales por la transformación de espacios motrices, creativos e inclusivos y en las diferentes propuestas artísticas y elementos de apoyo visual. También se relaciona con la utilización de lenguajes gráficos no convencionales, especialmente aquellos en los que el cuerpo y el movimiento son protagonistas. En cuanto a las relaciones con la materia de Música, destacamos la expresión corporal, la danza, la percusión corporal y el proceso de interpretación y creación de coreografías. La asignatura de Geografía e Historia se relaciona directamente con los saberes relacionados con los períodos históricos en los que el deporte como fenómeno cultural, la actividad física en sus diferentes dimensiones y la salud o la creación de mitos a su alrededor es protagonista. Las materias de Ciencias Naturales o Biología y Geología son las que tienen una cone-

xión más directa competencialmente en cuanto al conocimiento del cuerpo a nivel estructural, fisiológico y cinesiológico. Además, el conocimiento de los saberes relacionados con Biología y Geología es complementario para el aprovechamiento sostenible del entorno físico como recurso en nuestra materia. La asignatura de Matemáticas y Física se relaciona, más allá del cálculo y las operaciones, con el razonamiento matemático en cuanto a la solución de problemas de juego táctico, estrategia y probabilidad. La interpretación de la realidad respecto al espacio, las formas, trayectorias, coordenadas y fuerzas, tanto del cuerpo humano como de los elementos del entorno e implementos, que pueden interactuar con él. La materia de Tecnología y Digitalización comparte necesariamente saberes y saber hacer respecto al uso de dispositivos, herramientas y aplicaciones para la optimización del proceso, la compilación y la transformación de la información. Favoreciendo también el trabajo colaborativo e incidiendo en sus peligros, en cuanto al llamado sedentarismo tecnológico, la falta de curación de contenidos y el respeto por la privacidad de nuestra imagen y nuestros datos corporales, entre otros elementos de carácter ético que relacionan ambas materias. Finalmente, destacamos las materias lingüísticas, que permiten el trabajo textual de reglamentos, guiones para las dramatizaciones en proyectos interdisciplinarios y tecnicismos en cualquiera de los saberes de las materias, especialmente en inglés en el mundo del deporte y el fitness, y el valenciano en nuestros deportes, juegos y danzas autóctonas. Además, la resolución de conflictos de manera dialogada implica la mejora de la competencia para transmitir ideas y sentimientos. La mejora de la oratoria o el fomento de la lectura también es un lugar común entre todas las materias curriculares.

3.3. Conexiones con las competencias clave El cuadro adjunto muestra las relaciones más significativas entre las cinco competencias específicas de esta materia y las competencias clave incluidas en el perfil de salida del alumnado al finalizar la educación básica. En todos los casos, esta relación opera en las dos direcciones.

El cuadro adjunto muestra las relaciones más significativas entre las cinco competencias específicas de esta materia y las competencias clave incluidas en el perfil de salida del alumnado al finalizar la educación básica. En todos los casos, esta relación opera en las dos direcciones.

	CCL	CP	CMCT	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
CE1	X		X	X	X	X	X	
CE2	X	X	X		X	X		X
CE3	X			X	X	X	X	X
CE4			X	X	X	X	X	
CE5		X		X	X		X	

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CP: Competencia plurilingüe
- CMCT: Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería
- CD: Competencia digital
- CPSAA: Competencia personal, social y de aprender a aprender
- CC: Competencia ciudadana
- CE: Competencia emprendedora
- CCEC: Competencia en conciencia y expresión cultural

Competencias clave del perfil de salida del alumnado al final de la enseñanza básica: La competencia en comunicación lingüística se desarrolla cuando el alumnado expresa de manera oral o escrita hechos, pensamientos o sentimientos de manera correcta y adecuada en los diferentes contextos sociales, participando en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa, tanto para intercambiar información como para construir vínculos personales. La participación y escucha activa en debates sobre la salud y la actividad física, la creación de proyectos e interconexiones fuera del centro, entre otros, son objeto directo de estas relaciones (CE1). La terminología específica, así como los aspectos culturales y sociales presentes en la CE2, hacen necesaria una conexión directa con esta competencia clave a la hora de emplear el lenguaje adecuado y seleccionar la información desde un punto de vista crítico. La resolución dialogada y pacífica de los conflictos que surgen durante los juegos y deportes también fomenta la tolerancia y la valoración del diálogo como medio para solucionar los conflictos. Finalmente, la CE3 se puede desarrollar a través de la dramatización, por parte del alumnado, de textos y obras teatrales y la colaboración en podcast para la radio del centro educativo. Estas situaciones requieren que el alumnado emplee varios canales de comunicación usando un lenguaje apropiado. En la materia de Educación Física es de especial relevancia esta competencia clave respecto a la comunicación no verbal, tanto voluntaria como involuntaria, que además tendrá una importancia clara en su vida diaria presente y futura.

La competencia clave plurilingüe (CP) en la sociedad globalizada actual tiene una conexión transversal, especialmente en el mundo del deporte, los materiales, las instalaciones y los tecnicismos propios (CE02). Cuando se trabaja con recursos tecnológicos, plataformas virtuales y aplicaciones en una lengua diferente de la materna se contribuye a esta competencia clave. La competencia en matemáticas, ciencia, tecnología e ingeniería, implicará aquellas acciones fundamentadas científicamente, conscientes y responsables, para preservar la salud e integridad física y mental aplicando principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de manera sostenible, valorando su impacto global (CE01). Cuando se trabajan contenidos relacionados con el cuerpo y su funcionamiento, así como los efectos de la actividad física en el organismo se contribuye a la competencia STEM (del inglés Science, Technology, Engineering and Mathematics). Respecto a la conexión con esta competencia, la utilización del pensamiento científico para entender los conceptos planteados, formulándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación, mostrando una actitud crítica y la posibilidad de generar proyectos con el ámbito matemático y tecnológico, se refiere a conceptos relacionados con fuerzas, velocidades, tiros, probabilidades, fisiología, cineantropometría, creación y diseño de material y otros que aumentan el nivel motivacional y de comprensión del alumnado (CE2). Las actividades físicas en el medio natural contribuyen a esta competencia en ciencia mediante el conocimiento del medio natural y su uso sostenible y responsable. Del mismo modo, se vinculan con contenidos tecnológicos cuando fomentamos el uso crítico de los recursos digitales o cuando el alumnado planifica una salida en bicicleta, con lo que fomenta la movilidad sostenible, puesto que tiene que tener en cuenta aspectos como la mecánica de la bicicleta y comprender los factores energéticos implicados en la actividad (CE4). La relación con la competencia digital se produce a través de la búsqueda, curación y selección de información, el uso de medios tecnológicos y audiovisuales que permiten un aprendizaje significativo del alumnado a través de recursos, aplicaciones, entornos virtuales y redes sociales, relacionados con la Educación Física. Así mismo, se contribuye a esta competencia en la medida en que prepara al alumnado para procesar, de manera crítica, el conocimiento digital en múltiples formatos y a través de la elaboración de portfolios, blogs, webs y otros formatos 2.0 como medio de intercambio de información para mejorar la salud (CE1 y CE5). También se contribuye a esta competencia clave cuando se valora críticamente los mensajes referidos a la materia de Educación Física, procedentes de los medios de información y comunicación, a través de la utilización de recursos técnicos, visuales y audiovisuales, aplicaciones y herramientas de difusión que favorezcan una actitud de consumo proactivo del alumnado (CE3). Así mismo, se contribuirá a esta competencia en la medida que se prepara al alumnado para procesar el conocimiento digital en múltiples formatos y a través de las redes, webs y blogs como medio de intercambio de información para promover el uso responsable

y sostenible de su entorno natural y urbano (CE4). Finalmente, del mismo modo que es necesaria una alfabetización motriz del alumnado, la competencia digital busca la alfabetización digital en un mundo cada vez más tecnológico, ampliando el concepto de salud al mundo digital. Esto incluye la identificación de los riesgos y medidas de las tecnologías digitales, para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medio ambiente, fomentando la utilización de los medios digitales y el desarrollo de una actitud crítica ante la información relacionada con la Educación Física. Cuando el alumnado prioriza las actividades que contribuyen a la salud y bienestar a lo largo de la vida (CE1) contribuye al desarrollo personal y social mediante esta competencia. El alumnado, así, conoce los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, y consolida hábitos de vida saludable a nivel físico y mental. Trabajando en colaboración con otros, en cooperación y en situaciones competitivas desarrollan relaciones afectivas y de autoconfianza, mientras se enfrenta a la creciente influencia de los compañeros. A través de la práctica de actividades físicas en grupo se contribuye a la socialización del alumnado desarrollando un comportamiento cívico y enfatizando el uso consciente y responsable del material, de las instalaciones y de su entorno natural (CE4 y CE5). El trabajo en equipo y la cooperación presente en las actividades de grupo también ayudan al profesorado a trabajar este tipo de competencia clave donde la aceptación de las diferencias y las limitaciones del resto de compañeros es fundamental para aprender aspectos como la igualdad y la integración. Mediante la práctica de los juegos y deportes (CE2) aparecen conceptos y actitudes como estrategias de colaboración, oposición, integración, respeto, fair play, solidaridad, etc. La realización de juegos y deportes cooperativos ayudan el profesorado a trabajar este tipo de competencia clave donde la valoración de los juegos y deportes como medios de integración social y de mejora del clima de clase es fundamental para aprender aspectos como la igualdad y la integración con sus compañeros y compañeras. Con todo esto, el aprovechamiento del tiempo de ocio en momentos en los cuales no es posible la práctica motriz, mediante los juegos de mesa, además, ayudará a desarrollar el pensamiento táctico y la estrategia, así como el razonamiento divergente. Se contribuye a esta competencia clave del alumnado mediante el desarrollo de un comportamiento cívico y enfatizando el uso consciente y responsable del material, de las instalaciones y del entorno. La capacidad de aprender a aprender se relaciona con la materia de Educación Física en la medida que hace posible que el alumnado conozca sus propias capacidades a través de un proceso reflexivo en el cual el alumnado mejora su propia conducta motriz partiendo del conocimiento de sus puntos fuertes y débiles consiguiendo de este modo una mayor autonomía. Mediante el aprendizaje de la planificación de actividades físicas (CE1 y CE4) la materia de la educación física posibilita al alumnado regular su propio proceso de aprendizaje ocupando su tiempo libre de manera activa y organizada, al mismo tiempo que se desarrolla la capacidad de trabajo en equipo y su capacidad de transferir los nuevos aprendizajes técnicos y tácticos a otras situaciones y actividades cotidianas (CE2). Mediante el aprendizaje de la vivenciación, creación y planificación de actividades artístico-expresivas (CE3) se posibilita al alumnado regular su propio proceso de aprendizaje además de ampliar sus recursos por la ocupación de su tiempo libre. Se favorece la competencia ciudadana cuando el alumnado reflexiona ante situaciones de diálogo social y temática de actualidad analizando críticamente las motivaciones y los valores propios y ajenos, mostrando una conducta contraria a cualquier tipo de discriminación o violencia, y expresa asertividad y respeto por los otros y por el entorno (CE1 y CE2). El alumnado se implica activamente por la mejora física y social colaborando de manera directa o indirecta en intervenciones culturales artístico-expresivas (CE3) y a través del fomento de la responsabilidad en el uso y la conservación del entorno urbano y natural (CE4). La competencia emprendedora estará presente cuando se proporcione mayor protagonismo al alumnado en relación con la organización y planificación de actividades físicas y deportivas, así como iniciativas basadas en metodologías de Aprendizaje Servicio (APS) (CE01). Con la asunción de responsabilidades en la organización y planificación de las actividades artístico-expresivas (CE03) y de actividades en el medio (CE04) propuestas se fomenta el hecho de conocerse a sí mismo, las oportunidades de colaboración con el grupo en estas actividades, la mejora del control emocional en la resolución de situaciones y logro de hitos que comporta el trabajo al medio. Finalmente, la materia de la educación física contribuye a esta competencia clave proporcionando mayor protagonismo al alumnado en sus propios procesos de investigación, organización y

planificación (CE05) de su plan de estilo de vida saludable. El hecho de declarar el deporte de la Pilota Valenciana como Bien de Interés Inmaterial (Decreto 142/2014 de 5 septiembre) por su riqueza cultural y etnológica, en general, y especialmente en cuanto al uso de la lengua y los valores deportivos. La enseñanza de los deportes y de los juegos tradicionales desde la materia de Educación Física contribuye a que el alumnado valore las manifestaciones culturales de la motricidad humana y que adopte una actitud abierta hacia la diversidad cultural (CE02). Se contribuye a la competencia de conciencia y expresión cultural a través del desarrollo de una actitud positiva y una valoración de las actividades de carácter artístico-expresivo. Mediante la práctica y ampliación de su bagaje cultural de las técnicas expresivas y dramatizaciones se entienden estas manifestaciones de la motricidad humana como hechos culturales presentes en todas las civilizaciones y se educa la mirada valorando la diversidad cultural. El alumnado desarrolla la creatividad y el sentido de pertenencia a través de la expresión cultural y artística conociendo y utilizando varios medios, apoyos y técnicas corporales para crear productos artísticos y culturales a través de la interpretación, ejecución, improvisación y composición, identificando las oportunidades de desarrollo personal, social y económico que le ofrecen, protegiendo su creatividad y respetando la de los otros.

4 SABERES BÁSICOS

Desde una perspectiva epistemológica, los saberes básicos detallados a continuación han sido seleccionados como el conjunto de conocimientos necesarios para adquirir y desarrollar las competencias específicas que se han formulado previamente a la materia de Educación Física. Respecto a la estructura, se establece una gradación de contenidos tanto para los dos primeros cursos como para los dos últimos, con el propósito de dar continuidad y ampliar los conocimientos adquiridos y también con una visión propedéutica. Estos saberes básicos suponen la movilización integrada y la relación con la práctica pedagógica de las diferentes capacidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales a través de un enfoque flexible para que el profesorado los adapte a las características socioculturales del entorno del centro educativo, a la diversidad del alumnado y a su vínculo con la vida real. La programación de aula que se genera a partir estos contenidos tendrá que propiciar unidades y proyectos integrando varios saberes tanto en el mismo bloque como entre los otros, dejando a criterio del profesorado el enfoque de estas manifestaciones, a favor de una Educación Física sensiblemente holística, competencial e integrada en su vida. Bloque 1. Vida activa i saludable. Este bloque aborda los tres elementos básicos que integran el concepto de salud según la OMS: salud física, mental y social. A través de estos contenidos se pretende generar una actitud positiva hacia la participación regular en actividades físicas y deporte relacionadas con la salud y promover la adopción de estilos de vida activos, así como la responsabilidad personal de un cuerpo saludable para toda la vida. Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física. Este bloque aborda aquellos componentes relacionados con la planificación, organización y autorregulación de la práctica física, así como aquellos aspectos relacionados con la seguridad de la práctica motriz. Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Los saberes de este bloque se relacionan con una variedad de experiencias motrices desarrolladas a través de juegos y deportes y sus capacidades condicionales. Estos saberes se desarrollan en diferentes contextos modificados de forma que se contribuya a la participación segura, a una mejor comprensión del juego por parte del alumnado y a una práctica más inclusiva. Mediante estas actividades el alumnado tiene la oportunidad de desarrollar su capacidad de toma de decisiones a través de desafíos y retos individuales, cooperativos y/o de oposición con sus iguales en contextos competitivos y no competitivos. Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Mediante estos saberes el alumnado tiene la oportunidad de vivenciar situaciones de gestión de conflictos y regulación emocional fomentando el fair play y la deportividad, el conocimiento de las respuestas comunicativas de su propio cuerpo ante diferentes mensajes y contextos emocionales, el respeto a un mismo y a los otros, así como el sentido de responsabilidad hacia su propio bienestar y el de sus compañeros. Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz. Quedan estructuradas en: cultura artístico-expresiva, deporte como manifestación cultural y la cultura

motriz tradicional, como la Pilota Valenciana. La danza, la recreación dramática, las artes circenses, los juegos y deportes populares y el deporte como fenómeno sociocultural, profundizando en el deporte inclusivo y adaptado, conforman este subbloque. Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Agrupación de los saberes conectados con el medio natural y el entorno urbano, relacionándose con el conjunto de habilidades y experiencias físicas practicadas al aire libre, el conocimiento de las medidas de seguridad, así como el protocolo de actuación y el uso de la tecnología como instrumento facilitador, en estos entornos. Estos saberes facilitan la adopción de actitudes y valores conectados con la conservación del medio natural, su uso sostenible y un aprendizaje autónomo para toda la vida, relacionado con las actividades físicas al aire libre.

Bloque 1. Vida activa y saludable CE1, CE3, CE5		
Subbloque 1.1 Salud física	2.º curso	4.º curso
Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables		
Conductas para la mejora de la salud física, mental y social	X	
Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-PV).		X
La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.		X
Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico		
Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).	X	X
Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobreentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMS).		X
Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness		X
Programación autónoma del ejercicio.		X

Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional		
Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.	X	

Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.	X	
Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.		X
La pisada como elemento trascendental en la marcha y la carrera.	X	
Grupo 4. Cuidado del cuerpo		
Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.	X	
Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.		X
Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.	X	
Calentamiento general: partes esenciales.	X	
Calentamiento específico autónomo.		X
La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.		X
Subbloque 1.2 Salud social	2.º curso	4.º curso
Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.	x	x
Ayudas ergogénicas legales y dopaje.		x
Subbloque 1.3 Salut mental	2.º curso	4.º curso
Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación		
Métodos de relajación y estiramientos	x	x
Técnicas de relajación y estiramientos.		x
Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo		
Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.		

	X	
--	---	--

Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.		X
Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física CE1, CE4, CE5	2.º curso	4.º curso
Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad		
Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.		X
Higiene y actividad física	X	X
Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente		
Protocolos de actuación (PAS / RICE)	X	X
Dispositivos DEA		X
Uso de las TIC	X	X
RCP	X	
Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física		
Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.	X	X
Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y curación de contenidos		X
Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices CE1, CE2, CE5	2.º curso	4.º curso
Subbloque 3.1. Capacidades condicionales		
Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad	X	X
Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)		X

Subbloque 3.2. Juegos y deportes

Individuales	X	X
Colectivos	X	X

Adversario

Adversario	X	X
Fundamentos técnicos deportivos	X	X
Fundamentos tácticos deportivos	X	X
Pensamiento estratégico		X
Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices CE1 + CE3	2.º curso	4.º curso

Subbloque 4.1. Habilidades sociales

Resolución dialogada y control emocional	X	
Estrategias de resolución de conflictos: autonomía emocional		X

Subbloque 4.2. Gestión emocional

El estrés	X	X
La frustración	X	

Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo

La expresión de mensajes y emociones	X	
La comunicación no verbal consciente e inconsciente.		X
Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.		X
Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz CE2, CE3, CE4, CE5	2.º curso	4.º curso

Subbloque 5.1. Cultura artístico-expresiva

Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas		
Respecto de la propiedad intelectual	X	X
Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.	X	X

La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística.		X
Estereotipos y diversidad de género	X	X
Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas		

Creatividad y autoconfianza	X	
Estereotipos	X	X
Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas	X	
Proyectos interdisciplinarios artísticos		X
La luz y el sonido		X
Uso de la tecnología		X
Procesos de reflexión sobre temáticas sociales		X
Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos		X
Grupo 3. La recreación dramática		
Interpretación de textos.		X
La mirada y el gesto como elementos expresivos.	X	
La postura corporal y el tono muscular	X	
La postura corporal como elemento expresivo.		X
Las emociones.	X	X
Elementos de la comunicación verbal y no verbal.		X
Escenografía		X
Grupo 4. Actividades y artes circenses		
Equilibrios con y sin material.	X	
Juegos malabares.	X	X
El clown y el mimo	X	X
Lucha escénica.		X
Habilidades gimnásticas.	X	

Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.		X
Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento		
Apropiación del espacio	X	
Percusión corporal.	X	X
Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.	X	X
Grupo 6. Danza y bailes		
Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.	X	
Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.		X
Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.	X	
Danza contemporánea.	X	X
Bailes de salón: baile latino y baile estándar		X
Subbloque 5.2. Deporte com manifestación cultural		
Grupo 1. El deporte como manifestación cultural		
Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.	X	X
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado		
Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.	X	X
Entidades próximas .	X	X
Acontecimientos deportivos.		X
Práctica y concienciación.	X	X
Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional		
Grupo 1. Juegos populares		
Juegos populares autóctonos.	X	
Juegos populares del mundo.	X	
Grupo 2. La Pelota Valenciana		
Nyago y sus variantes.	X	X

Raspall y sus variantes de <i>joc a carrer</i> y en el trinqueite.	X	X

El <i>joc a paret</i> : Frontón y <i>frare</i> .	X	X
Los valores de la pilota: <i>Bonhomia</i> , equidad y pacto deportivo.	X	X
Otras modalidades: Escala i corda, galotxetes, pilota grossa, llargues, etc.		X
Referentes deportivos.	X	X
Mujer y Pilota.	X	X
Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas CE1, CE4, CE5	2.º curso	4.º curso
Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero		
Regulación del esfuerzo.	X	
Medidas de protección y conservación del medio ambiente.	X	X
Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.	X	
Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.		X
Entidades y proyectos de centro.		X
Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico.		
Movilidad sostenible.	X	X
Promoción de buenas prácticas.	X	
Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica		
La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.	X	X
La riqueza natural y topográfica otras regiones.		X

Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.		X
Subbloque 6.4. Las TIC desde las actividades en el medio natural		
Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).	X	X

Control y evaluación de las actividades en el medio a través de dispositivos electrónicos.		X
Creación de contenidos		X

5. Criterios para diseñar situaciones de aprendizaje a partir de contextos, proyectos, retos o circunstancias que implican las capacidades y las actuaciones referidas en las competencias específicas.

5.1 Temporalización de las Situaciones de Aprendizaje.

Programación de aula: situaciones de aprendizaje	Curso académico:	Materia:	Nivel:	Grupo:	
Situación de aprendizaje núm.	Titular:		Contexto: <input type="checkbox"/> personal <input type="checkbox"/> educativo <input type="checkbox"/> social <input type="checkbox"/> profesional		
Descripción / Justificación:	Relación con los retos del s.XXI y los ODS:				
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados					
Competencias específicas	Criterios de evaluación vinculados				
Saberes básicos					
Organización	Secuenciación de actividades	Organización de los espacios	Distribución del tiempo	Recursos y materiales	Medidas de respuesta educativa para la inclusión
Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumnado					

1º E.S.O.

Situación A 1. Trabajo globalizado de las Capacidades Físicas Básicas I		Bloque:	Nº sesiones:
			12
Objetivos		Conocer fundamentos del calentamiento y normas higiénicas	
Aprendizaje		Conocer el nivel propio de condición física	
		Diferenciar unas capacidades de otras	
		Desarrollar las capacidades físicas propias	
		Valorar la condición física y la salud para prevenir lesiones	
		Aceptar el nivel propio de condición física	
		Higiene postural – sentado – y levantamiento y transporte de cargas pesadas – carteras –.	
		Fortalecimiento de la musculatura de sostén.	
Saberes básicos	CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF, CM, CSY C, CTIC	
		Ejercicios de aplicación al calentamiento general	
		Prevención de riesgos en la práctica de ejercicio físico.	
		Las capacidades físicas básicas.	
		Higiene postural y fortalecimiento de la columna.	
		El ritmo cardíaco y su relación con la resistencia aeróbica.	
		Acondicionamiento de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.	
		Reconocimiento de la relación condición física – salud.	
		Valoración de la posición corporal correcta en distintas situaciones.	
		Responsabilidad en las normas de higiene y seguridad	
Metodología		Estilos de enseñanza por instrucción directa y por indagación.	
		También se utiliza el estilo de programa individual que orienta el profesor y desarrolla el alumno/a para mejorar la	

resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad utilizando los distintos métodos.

Recursos didácticos

Materiales: Cinta métrica, cronos, balones medicinales, bancos suecos, petos, cuerdas, etc...

INDICADORES COMPETENCIALES*

- 1 Conoce y diseña con criterio un programa funcional de trabajo encaminado a la mejora de la resistencia aeróbica.
2. Mantiene una actividad aeróbica dentro de los parámetros FITT de salud.
3. Diseña y pone en práctica actividades para mejorar la condición física
4. Dialoga, reflexiona, coopera y trabaja en equipo.

Evaluación del alumnado*

Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial y fichas de aula.

Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).

Situación A 2. Iniciación a las malabares	Bloque: Nº sesiones: 12
Objetivos Aprendizaje	<p>Construir el propio material para la posterior práctica con él: las pelotas</p> <p>Conocer diferentes malabares. Conocer tradiciones de estos juegos.</p> <p>Ser capaz de realizar el ocho de tres bolas.</p> <p>Ser capaz de golpear y rodar objetos con diferentes partes del cuerpo, manteniendo su control.</p> <p>Ser capaz de pasarse malabares en equipo, de diferentes formas y ritmo.</p>
CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF, CSY C, CTIC

Lanzamientos, recepciones, botes, golpeos y rodamientos.

Juegos malabares. Figuras malabares: ocho, rueda y fuente.

Recursos expresivos del cuerpo: el gesto, el movimiento.

El ritmo: estructuras rítmicas, tempo.

Elaboración de pelotas malabares

Habilidades básicas elementales de los elementos a utilizar: el ocho, la rueda,...

Golpeos con la pelota: mano, pierna, pie,...

Golpeos individuales y por parejas con tres pelotas.

Creación de juegos por grupos con el material propuesto y presentación a sus compañeros.

Valoración de las posibilidades como equipo y de la participación de cada uno de sus miembros con independencia del resultado obtenido.

Metodología

Estilos de enseñanza por instrucción directa y por indagación.

Recursos didácticos

Materiales: Bolas, globos, arroz, pañuelos, balones de fútbol sala, etc...

**INDICADORES
COMPETENCIALES***

**Evaluación
del alumnado***

Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial y fichas de aula.

Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).

SITUACIÓN A 3. Iniciación al atletismo

Bloque:

Nº sesiones:
7

**Objetivos
Aprendizaje**

Mejorar las capacidades condicionales y coordinativas a través de la práctica del atletismo.

Conocer y practicar las diferentes modalidades atléticas.

Conocer las características generales de las carreras (vallas, velocidad, marcha y relevos).

Conocer los aspectos básicos reglamentarios de las pruebas practicadas.

Adaptar las habilidades motrices de correr a las pruebas específicas de atletismo.

CC.BB.
desarrolladas

CL, AA, AEIP, CIMF, CSY C, CTIC

Características generales del atletismo.

Importancia del atletismo como deporte base para otras prácticas deportivas y para la salud.

Adquisición de las habilidades motrices propias de la carrera.

Valoración de la práctica de cualquier modalidad atlética como forma de ocio.

Aceptar las propias capacidades y las de los demás.

Metodología

Estilos de enseñanza: descubrimiento guiado, y modelo aislado para alumnos con dificultad puntual en las habilidades específicas, estrategia global polarizando la atención.

Recursos didácticos

Materiales:

Físicos: testigos, vallas, petos, conos, pistas polideportivas

Tic: blog (teorización, recursos y herramientas)

Audiovisual: motivacional

INDICADORES
COMPETENCIALES*

Concienciación por conocer y mejorar las habilidades específicas.

Acepta y ayuda a la diversidad de los compañeros.

Conoce y aplica normas y reglas en contexto.

Participa con iniciativa y de manera activa.

Evaluación
del alumnado*

Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.

Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).

SITUACIÓN A. 4. INICIACIÓN AL ACROSPORT Y AL PARKOUR

Bloque:

Nº sesiones: 9

Objetivos
Aprendizaje

Practicar con zonas concretas del cuerpo, ejercicios gimnásticos, globales, realizados lentamente o utilizando elementos o móviles, incluso de fabricación propia.

Aumentar la sensibilidad artística.

Superar bloqueos e inhibiciones, resolviendo tareas progresivamente más complejas.

Adaptar la ejecución a la del grupo, mostrando actitud de respeto por el trabajo de los demás.

Realizar una coreografía por grupos, desarrollando así la creatividad.

Conseguir actitudes lúdicas no competitivas.

CC.BB.
desarrolladas

AA, AEIP, CIMF. CY A, SY C, TIC Y D

Saberes básicos

Habilidades básicas de gimnasia: fundamentos y enlaces.

Posibles riesgos de un trabajo excesivo o inadecuado de las habilidades gimnásticas.

Los ritmos musicales y los enlaces.

Ejecución y realización de ejercicios gimnásticos de forma individual y grupal siguiendo la música.

- Utilización de las habilidades básicas en la resolución de tareas significativas planteadas por el profesor.
- Mejora de la autoestima a medida que se produce la progresión en las tareas aparentemente "imposibles de realizar."

Metodología

Estilos de enseñanza. herramientas necesarias que le permitan dominar los pasos básicos en concordancia a la estructura musical, y que le lleven a coreografiar como un medio para que el alumno/a alcance un alto grado de autonomía en el diseño y puesta en práctica de sesiones con un estructura rítmica.

En el aprendizaje de los pasos básicos, la estructura musical y la metodología para coreografiar, se utiliza el mando directo y la asignación de tareas.

Recursos didácticos

Materiales: tapices, gimnasio, fichas de aula.

INDICADORES
COMPETENCIALES*

1. Conoce y domina las diferentes figuras y pirámides corporales

2. Valora la utilización del espacio en composiciones coreográficas en estático y en movimiento.

3. Ajusta el ritmo interno al ritmo externo.

4. Valora la importancia de la colaboración y cooperación cuando se trabaja en equipo

5. Progresa hacia el estilo creativo y autonomía para la elaboración de montajes coreográficos.

**Evaluación
del alumnado***

Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, **rubrica Procedimientos:** El alumno participa en un 20% (10% autoevaluación y 10% coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).

**Situación A 5. "JUEGOS
ALTERNATIVOS"**

Bloque:

Nº sesiones: 9

**Objetivos
Aprendizaje**

Conocer nuevos deportes que puedan ser practicados en espacios no convencionales (campo, playa.)

Ejercitarse en el uso de nuevos materiales que posibiliten otras prácticas deportivas

Conocer las posibilidades lúdico-recreativas del colpbol y raspall colectivo como alternativa a los deportes convencionales.

Adquirir las destrezas necesarias para poder disfrutar con la práctica de estas actividades.

Participar en los juegos y actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.

**CC.BB.
desarrolladas**

AA, AEIP, CIMF, CSY C, CTIC

Saberes básicos

- Utilización de la técnica individual: presas, lanzamientos, recepciones y prácticas con distintas trayectorias del móvil.
- Planificación de propuestas de actividades. Realización de concursos de juegos alternativos
- Elaboración de materiales para la realización de actividades deportivo-recreativas.
- Valoración de las posibilidades como equipo y de la participación de cada uno de sus miembros con independencia del resultado obtenido.

- Usar los juegos aprendidos como forma de diversión y ocio en el tiempo libre.

Metodología

Estilos de enseñanza descubrimiento guiado, y modelo aislado para alumnos con dificultad puntual en las habilidades específicas, estrategia global polarizando la atención.

Recursos didácticos

Materiales:

- Físicos:** pelotas de plástico, petos, conos, zona anexa a pistas
- Tic:** blog(teorización, recursos y herramientas)
- Audiovisual:** motivacional

**INDICADORES
COMPETENCIALES***

Concienciación por conocer y mejorar las habilidades específicas.

Acepta y ayuda a la diversidad de los compañeros.

Implicación con el grupo/equipo.

Conoce y aplica normas y reglas en contexto.

Participa con iniciativa y de manera activa.

Evaluación

Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.

Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80%(heteroevaluación).

**Situación A 6. NOS INICIAMOS EN
LA ORIENTACIÓN**

Nº sesiones: 6

**Objetivos
Aprendizaje**

Conocer las posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico – deportivas.

Adquirir técnicas básicas de trepa, arrastre y escalada.

Saberes básicos

Realizar un recorrido por el centro para conocer las señales de rastreo, previamente marcadas.

Aceptar y respetar las normas de conservación y mejora del medio urbano y natural.

**CC.BB.
desarrolladas**

AA, AEIP, CIMF, CSY C, CTIC

Actividades en el medio natural: elementos técnicos y materiales.

Características de la orientación y adaptación a las mismas.

Actividades de orientación: mapas, rastreo...

Experimentación de habilidades de adaptación a la orientación

Realizar un recorrido de pistas en el centro.

Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural

Metodología

Recursos didácticos

Apuntes del profesor, mapas del centro, cuerdas, etc...

INDICADORES COMPETENCIALES*

- 1.Se orienta con el mapa para la búsqueda de las diferentes pistas a encontrar**
- 2.Valora el patrimonio natural y las posibilidades que ofrece para la realización de actividades recreativas.**
- 3. Realiza recorridos de orientación individual o en grupo en el medio urbano y natural.**

Evaluación del alumnado*

Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.

Procedimientos: El alumno participa en un 10% (autoevaluación), el profesor en un 90% (heteroevaluación).

Situación A 7. INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE RAQUETA Y PALAS

Nº sesiones: 7

Objetivos Aprendizaje

Conocer los fundamentos tácticos básicos.

Resolver con autonomía situaciones de juego utilizando los elementos técnico – tácticos, con un mínimo de efectividad de los gestos técnicos seleccionados.

Conocer las reglas básicas de las raquetas y las palas, así como los elementos fundamentales del mismo.

Aplicar las habilidades específicas a la situación táctica necesaria en cada momento.

Orientar el cuerpo en función de la trayectoria del móvil.

Saberes básicos
Temorralización

**CC.BB.
desarrolladas**

AA, AEIP, CIMF,CSY C, CTIC

Conocimiento del juego individual y de dobles y sus elementos técnico – tácticos.

Familiarización con el material: la raqueta, la pala y pelota.

Interiorización de los principios del juego a través de las situaciones planteadas en las clases.

Coordinación de la respuesta individual a la estrategia colectiva.

Resolución de problemas tácticos planteados durante el juego.

Metodología

Estilos de enseñanza: descubrimiento guiado, y modelo aislado para alumnos con dificultad puntual en las habilidades específicas, estrategia global polarizando la atención.

Recursos didácticos

Materiales: Raquetas de shutteball, de bádminton, pelotas, palas, cuerdas, etc...

**INDICADORES
COMPETENCIALES***

Concienciación por conocer y mejorar las habilidades específicas.

Acepta y ayuda a la diversidad de los compañeros.

Implicación con el grupo/equipo.

Conoce y aplica normas y reglas en contexto.

Participa con iniciativa y de manera activa.

**Evaluación
del alumnado***

Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.

Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).

Situación A 8. Estoy pendiente de mi cuerpo y del espacio **Bloq. I: EXP. CORPORAL** **Nº sesiones: 5**

**Objetivos
Aprendizaje**

Posicionarse correctamente en la realización de las actividades, ocupando todo el espacio posible.

Superar bloqueos e inhibiciones.

Situarse ante cualquier ejercicio que se plantea desde su propia forma de sentir.

Descubrir distintas posibilidades de expresión y comunicación.

Mejorar el significado y la técnica de diversos parámetros: intensidad, espacio, tiempo.

**CC.BB.
desarrolladas**

AA, AEIP, CIMF. CY A, SY C, TIC Y D

Contenidos

Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

Disfrutar con la comunicación espontánea que puede producirse en las improvisaciones individuales y colectivas.

Valoración positiva del uso expresivo del cuerpo y del movimiento.

Realización de una coreografía por grupos ajustando el ritmo a las distintas músicas que vamos a tratar.

Experimentación de diferentes ritmos de ejecución.

Completar los pasos y figuras de cada uno de los bailes.

Metodología

Estilos de enseñanza. En el aprendizaje de los pasos básicos, la estructura musical y la metodología para coreografiar, se utiliza el mando directo y la asignación de tareas.

Recursos didácticos

Materiales: Música variada, gimnasio, pañuelos, globos, pinzas, papel de periódico,

**INDICADORES
COMPETENCIALES***

1. Valora la utilización del espacio en composiciones coreográficas en estático y en movimiento.

2. Valora la importancia de la colaboración y cooperación cuando se trabaja en equipo

3. Progresa hacia el estilo creativo y autonomía para la elaboración de montajes coreográficos.

**Evaluación
del alumnado***

Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica
Procedimientos: El alumno participa en un 20% (10%)

autoevaluación y 10% coevaluación) y el profesor en un 80%(heteroevaluación).

Situación A 9. Juegos populares y tradicionales		Bloq. II J Y DEPORTES	Nº sesiones: 9
Objetivos Aprendizaje		Participar en juegos y actividades lúdicas.	
		Conocer materiales e instalaciones específicas para la práctica de estos juegos.	
		Realizar nuevas propuestas de juegos.	
		Valorar los juegos populares y tradicionales como una opción para el tiempo libre.	
		Conocer y practicar juegos y deportes tradicionales de la región.	
		Valorar la cooperación entre compañeros.	
Contenidos integrados	CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF,CSY C, CTIC	
		Aprendizaje de normas, reglamentos, vocabulario y materiales empleados en los juegos y deportes tradicionales seleccionados	
		Realizar nuevas propuestas o variantes de juegos tradicionales infantiles, colaborando en equipo en su explicación y desarrollo para el resto de la clase.	
		Participar en concursos de juegos.	
		Valoración de los juegos y deportes tradicionales como parte de su patrimonio cultural.	
Metodología		Estilos de enseñanza descubrimiento guiado, y modelo aislado para alumnos con dificultad puntual en las habilidades específicas, estrategia global polarizando la atención.	
Recursos didácticos		Materiales: Cinta métrica, conos, bolos, bancos suecos, petos, espalderas, sacos, cuerdas, etc...	
INDICADORES COMPETENCIALES*		1. Concienciación por conocer y mejorar las habilidades específicas.	
		2. Acepta y ayuda a la diversidad de los compañeros.	
		3. Expone una propuesta de nuevos juegos populares	
		4. Conoce y aplica normas y reglas en contexto.	
		5. Participa con iniciativa y de manera activa.	

Evaluación

Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.

Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).

Situación A 1. Trabajo globalizado de las Capacidades Físicas Básicas II	Bloq. I: C.F Y SALUD Nº sesiones : 12
Objetivos Aprendizaje	<p>Conocer fundamentos del calentamiento y normas higiénicas</p> <p>Conocer el nivel propio de condición física</p> <p>Diferenciar unas capacidades de otras</p> <p>Desarrollar las capacidades físicas propias</p> <p>Valorar la condición física y la salud para prevenir lesiones</p> <p>Aceptar el nivel propio de condición física</p> <p>Higiene postural – sentado – y levantamiento y transporte de cargas pesadas – carteras –.</p> <p>Fortalecimiento de la musculatura de sostén.</p>
CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF, CM, CSY C, CTIC
Contenidos integrados	<p>Ejercicios de aplicación al calentamiento general</p> <p>Prevención de riesgos en la práctica de ejercicio físico.</p> <p>Las capacidades físicas básicas.</p> <p>Higiene postural y fortalecimiento de la columna.</p> <p>El ritmo cardíaco y su relación con la resistencia aeróbica.</p> <p>Acondicionamiento de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.</p> <p>Reconocimiento de la relación condición física – salud.</p> <p>Valoración de la posición corporal correcta en distintas situaciones.</p> <p>Responsabilidad en las normas de higiene y seguridad</p>
Metodología	<p>Estilos de enseñanza por instrucción directa y por indagación.</p> <p>También se utiliza el estilo de programa individual que orienta el profesor y desarrolla el alumno/a para mejorar la resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad utilizando los distintos métodos.</p>
Recursos didácticos	<p>Materiales: Cinta métrica, cronos, balones medicinales, bancos suecos, petos, cuerdas, etc...</p> <p>Refuerzo: Realización de un calentamiento general por escrito.</p> <p>Refuerzo: Prueba de resistencia con zonas de descanso y con disminución de tiempos.</p> <p>Ampliación: Propuesta de nuevos ejercicios en el calentamiento dirigido por el alumno.</p>

INDICADORES COMPETENCIALES*	<p>1. Conoce y diseña con criterio un programa funcional de trabajo encaminado a la mejora de la resistencia aeróbica.</p> <p>2. Mantiene una actividad aeróbica dentro de los parámetros FITT de salud.</p> <p>3. Diseña y pone en práctica actividades para mejorar la condición física</p> <p>4. Dialoga, reflexiona, coopera y trabaja en equipo.</p>
Evaluación del alumnado*	<p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial y fichas de aula.</p>

Procedimientos:	El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).
-----------------	---

Situación A 2. PILOTA VALENCIANA: RASPALL	Bloq. II J Y DEPORTES Nº sesione s: 9
Objetivos Aprendizaje	<p>Participar en juegos y actividades lúdicas para mejorar la coordinación oculo-manual.</p> <p>Conocer materiales e instalaciones específicas para la práctica de este deporte.</p> <p>Conocer el reglamento fundamental del raspall.</p> <p>Conocer y aplicar la terminología propia y reglas de juego del raspall.</p> <p>Valorar el juego de la pilota valenciana como un derecho cultural propio que el pueblo ha sabido conservar.</p>
CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF,CSY C, CTIC
Contenidos integrados	<p>Participar y mejorar las acciones técnicas en el desarrollo en las distintas actividades encaminadas al aprendizaje del raspall.</p> <p>Realizar nuevas propuestas de juegos y participar en concursos de juegos.</p> <p>Aprendizaje de normas, reglamentos, vocabulario y materiales empleados en la pilota valenciana.</p> <p>Valoración de la pilota valenciana como parte del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.</p>
Metodología	Estilos de enseñanza descubrimiento guiado, y modelo aislado para alumnos con dificultad puntual

		en las habilidades específicas, estrategia global polarizando la atención.
Recursos didácticos	Materiales:	Conos, pilotas, bancos suecos, petos, trinquete, cuerdas, etc...
Actividades de enseñanza - aprendizaje		<p>Familiarización con las distintas modalidades de pilota, sus materiales y elementos característicos.</p> <p>Juegos modificados para modalidades de pilota con muro.</p> <p>Juegos modificados para modalidades de pelota de cancha dividida.</p>
INDICADORES COMPETENCIALES*		<ol style="list-style-type: none"> 1. Concienciación por conocer y mejorar las habilidades específicas. 2. Acepta y ayuda a la diversidad de los compañeros. 3. Conoce y aplica normas y reglas en contexto. 4. Participa con iniciativa y de manera activa.
Evaluación		<p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.</p> <p>Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).</p>

	Situación A 3. Juegos predeportivos y modificados	Bloq. II J Y DEPORTES	Nº sesiones: 9
Objetivos Aprendizaje		<p>Participar en juegos y actividades lúdicas.</p> <p>Realizar nuevas propuestas de juegos.</p> <p>Valorar los juegos predeportivos como una opción para el tiempo libre.</p> <p>Conocer y practicar juegos predeportivos como iniciación a los deportes, tanto individuales como colectivos.</p> <p>Valorar la cooperación entre compañeros.</p>	
CC.BB. desarrolladas		AA, AEIP, CIMF, CSY C, CTIC	
Contenidos integrados		<p>Cooperación en la preparación y práctica de los juegos.</p> <p>Valoración de los juegos predeportivos y modificados como parte indispensable para el aprendizaje de los deportes.</p> <p>Mejorar las acciones técnicas y tácticas en el desarrollo de los juegos.</p> <p>Realizar nuevas propuestas de juegos.</p>	

Aprendizaje de normas, reglamentos y tácticas utilizadas en dichos juegos como base para el aprendizaje de los deportes.

Concepto de juego; diferentes formas de organización reglamentada del juego.

Metodología

Estilos de enseñanza descubrimiento guiado, y modelo aislado para alumnos con dificultad puntual en las habilidades específicas, estrategia global polarizando la atención.

Recursos didácticos

Materiales: Conos, pilotas, bancos suecos, petos, trinquete, cuerdas, etc...

Actividades de refuerzo y ampliación:

Refuerzo: Guía con reglas comunes a gran parte de los juegos practicados, a partir de la cual crear uno nuevo.

Ampliación: Dirección de una sesión completa con juegos nuevos y propios (microenseñanza).

INDICADORES COMPETENCIALES*

1. Concienciación por conocer y mejorar las habilidades específicas.
2. Acepta y ayuda a la diversidad de los compañeros.
3. Propone nuevos juegos predeportivos y modificados
4. Participa con iniciativa y de manera activa.

Evaluación

Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.

Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).

Situación A 4. AVANZAMOS CON EL COLPBOL	Bloq. II J Y DEPORTES	Nº sesion es: 9
--	------------------------------	------------------------

Objetivos Aprendizaje

Conocer nuevos deportes que puedan ser practicados en espacios no convencionales (campo, playa.)

Ejercitarse en el uso de nuevos materiales que posibiliten otras prácticas deportivas

Contenidos integrados	<p>Conocer las posibilidades lúdico-recreativas del colpbol y raspall colectivo como alternativa a los deportes convencionales.</p> <p>Adquirir las destrezas necesarias para poder disfrutar con la práctica de estas actividades.</p> <p>Participar en los juegos y actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.</p>	
	CC.BB.	AA, AEIP, CIMF,CSY C, CTIC
	desarrolladas <ul style="list-style-type: none"> - Utilización de la técnica individual: presas, lanzamientos, recepciones y prácticas con distintas trayectorias del móvil. - Planificación de propuestas de actividades. Realización de concursos de juegos alternativos - Elaboración de materiales para la realización de actividades deportivo-recreativas. - Valoración de las posibilidades como equipo y de la participación de cada uno de sus miembros con independencia del resultado obtenido. - Usar los juegos aprendidos como forma de diversión y ocio en el tiempo libre. 	
	Metodología	Estilos de enseñanza descubrimiento guiado, y modelo aislado para alumnos con dificultad puntual en las habilidades específicas, estrategia global polarizando la atención.
	Recursos didácticos	<p>Materiales: Físicos: pelotas de plástico, petos, conos, zona anexa a pistas</p> <p>Tic: blog(teorización, recursos y herramientas)</p> <p>Audiovisual: motivacional</p>
	Actividades de refuerzo y ampliación:	<p>Refuerzo: Mismas actividades, pero con balones más grandes y lentos.</p> <p>Ampliación: Posibilidad de participación en campeonatos intracentro y/o intercentros.</p>
	INDICADORES COMPETENCIALES*	<p>Concienciación por conocer y mejorar las habilidades específicas.</p> <p>Acepta y ayuda a la diversidad de los compañeros.</p> <p>Implicación con el grupo/equipo.</p> <p>Conoce y aplica normas y reglas en contexto.</p> <p>Participa con iniciativa y de manera activa.</p>
Evaluación	<p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.</p>	

Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).

	Situación A. 5. Somos creativos con los malabares	Bloq. I: C.F Y SALUD	Nº sesion es: 12
Objetivos Aprendizaje	<p>Construir el propio material para la posterior práctica con él: las pelotas</p> <p>Conocer diferentes malabares. Conocer tradiciones de estos juegos.</p> <p>Ser capaz de realizar el ocho de tres bolas.</p> <p>Ser capaz de golpear y rodar objetos con diferentes partes del cuerpo, manteniendo su control.</p> <p>Ser capaz de pasarse malabares en equipo, de diferentes formas y ritmo.</p>	CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF, CSY C, CTIC
Contenidos integrados	<p>Lanzamientos, recepciones, botes, golpeos y rodamientos.</p> <p>Juegos malabares. Figuras malabares: ocho, rueda y 40uente.</p> <p>Recursos expresivos del cuerpo: el gesto, el movimiento.</p> <p>El ritmo: estructuras rítmicas, tempo.</p> <p>Elaboración de pelotas malabares</p> <p>Habilidades básicas elementales de los elementos a utilizar: el ocho, la rueda,...</p> <p>Golpeos con la pelota: mano, pierna, pie,...</p> <p>Golpeos individuales y por parejas con tres pelotas.</p> <p>Creación de juegos por grupos con el material propuesto y presentación a sus compañeros.</p> <p>Valoración de las posibilidades como equipo y de la participación de cada uno de sus miembros con independencia del resultado obtenido.</p>	Metodología	Estilos de enseñanza por instrucción directa y por indagación.
Recursos didácticos	<p>Materiales: Bolas, globos, arroz, pañuelos, balones de fútbol sala, etc...</p> <p>Refuerzo: Actividades de desarrollo y de evaluación de habilidades malabares con 2 bolas en lugar de 3.</p>	Actividades de refuerzo y ampliación:	

INDICADORES COMPETENCIALES*	Ampliación: Actividades de desarrollo y de evaluación de habilidades malabares con más de 3 bolas.
Evaluación del alumnado*	Practica distintas habilidades por niveles. Realiza habilidades individuales y en grupos. Lleva a cabo una creación individual de diferentes ejercicios de malabares
	Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial y fichas de aula. Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).

Situación A 6. DEPORTES DE CANCHA DIVIDIDA: RAQUETA Y PALAS	Nº sesion es: 7
Objetivos Aprendizaje	Conocer los fundamentos tácticos básicos. Resolver con autonomía situaciones de juego utilizando los elementos técnico – tácticos, con un mínimo de efectividad de los gestos técnicos seleccionados. Conocer las reglas básicas de las raquetas y las palas, así como los elementos fundamentales del mismo. Aplicar las habilidades específicas a la situación táctica necesaria en cada momento. Orientar el cuerpo en función de la trayectoria del móvil.
CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF,CSY C, CTIC
Contenidos integrados	Conocimiento del juego individual y de dobles y sus elementos técnico – tácticos. Familiarización con el material: la raqueta, la pala y pelota. Interiorización de los principios del juego a través de las situaciones planteadas en las clases. Coordinación de la respuesta individual a la estrategia colectiva. Resolución de problemas tácticos planteados durante el juego.
Metodología	Estilos de enseñanza: descubrimiento guiado, y modelo aislado para alumnos con dificultad puntual en las habilidades específicas, estrategia global polarizando la atención.
Recursos didácticos	Materiales: Raquetas de shutteball, de bádminton, pelotas, palas, cuerdas, etc...

Actividades de refuerzo y ampliación	Refuerzo: Juego y actividades con pelotas mas lentas e incluso globos.
INDICADORES COMPETENCIALES*	Concienciación por conocer y mejorar las habilidades específicas.
	Acepta y ayuda a la diversidad de los compañeros. Implicación con el grupo/equipo. Conoce y aplica normas y reglas en contexto. Participa con iniciativa y de manera activa.
Evaluación del alumnado*	Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial. Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación) y el profesor en un 80%(heteroevaluación).

Situación A 7. Deportes de invasión: baloncesto y balonmano	Nº sesion es: 7
Objetivos Aprendizaje	Aplicar los fundamentos y elaborar estrategias para resolver las situaciones que se originan durante el juego. Realizar calentamientos orientados hacia la práctica del baloncesto y balonmano de forma autónoma. Reconocer las capacidades físicas y coordinativas más importantes en la práctica del baloncesto y del balonmano. Conocer los fundamentos técnicos y tácticos básicos, tanto a nivel individual como colectivo. Fomentar la interacción social a través del juego en equipo, el respeto al compañero/a y las reglas de juego. Desarrollar la capacidad de autocontrol, en situaciones que provoquen desequilibrios psíquicos.
CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF,CSY C, CTIC

Las capacidades físicas y coordinativas que intervienen en el baloncesto y en el balonmano.

Requerimientos preventivos para la práctica de esta actividad: iniciación al calentamiento específico.

Interacción social a través del juego en equipo, el respeto al compañero y a las reglas de juego.

Cooperación, aceptación y responsabilidad en la función a desarrollar dentro del equipo.

Participación en actividades físico-deportivas con independencia del nivel de habilidad alcanzado y aceptando las diferencias de nivel entre participantes

Aplicación de las tácticas generales de ataque y defensa de uso más común, individuales y colectivas en ejercicios específicos y juegos adaptados.

Adquisición de las habilidades específicas de este deporte: botes, entradas, pases, tiros, fintas, cambios de dirección, fintas de recepción...

Metodología **Estilos de enseñanza: descubrimiento guiado, y modelo aislado para alumnos con dificultad puntual en las habilidades específicas, estrategia global polarizando la atención.**

Recursos didácticos **Materiales: balones de baloncesto y balonmano, petos, conos, pistas deportivas**

Actividades de refuerzo y ampliación: **Refuerzo: Juegos con ventajas para el atacante, tanto en el número de atacantes/defensas, como por los espacios de juego.**

INDICADORES COMPETENCIALES* **Concienciación por conocer y mejorar las habilidades específicas.**

Acepta y ayuda a la diversidad de los compañeros.

Implicación con el grupo/equipo.

Conoce y aplica normas y reglas en contexto.

Participa con iniciativa y de manera activa.

Evaluación del alumnado* **Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.**

Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).

Situación A 8. Expresión corporal II Bloq. I: EXP. CORPORAL		Nº sesione s: 5
Objetivos Aprendizaje	<p>Posicionarse correctamente en la realización de las actividades, ocupando todo el espacio posible.</p> <p>Superar bloqueos e inhibiciones.</p> <p>Situarse ante cualquier ejercicio que se plantea desde su propia forma de sentir.</p> <p>Descubrir distintas posibilidades de expresión y comunicación.</p> <p>Mejorar el significado y la técnica de diversos parámetros: intensidad, espacio, tiempo.</p>	CC.BB. desarrolladas
Contenidos	<p>Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.</p> <p>Disfrutar con la comunicación espontánea que puede producirse en las improvisaciones individuales y colectivas.</p> <p>Valoración positiva del uso expresivo del cuerpo y del movimiento.</p> <p>Realización de una coreografía por grupos ajustando el ritmo a las distintas músicas que vamos a tratar.</p> <p>Experimentación de diferentes ritmos de ejecución.</p> <p>Completar los pasos y figuras de cada uno de los bailes.</p>	AA, AEIP, CIMF. CY A, SY C, TIC Y D
Metodología	<p>Estilos de enseñanza. En el aprendizaje de los pasos básicos, la estructura musical y la metodología para coreografiar, se utiliza el mando directo y la asignación de tareas.</p>	
Recursos didácticos	<p>Materiales: Música variada, gimnasio, pañuelos, globos, pinzas, papel de periódico,</p> <p>Refuerzo: Trabajo de desinhibición con antifaces para evitar se visto.</p> <p>Ampliación: Improvisación como actividad de desarrollo y/o de evaluación.</p>	
INDICADORES COMPETENCIALES*	<p>1. Valora la utilización del espacio en composiciones coreográficas en estático y en movimiento.</p> <p>2. Valora la importancia de la colaboración y cooperación cuando se trabaja en equipo</p>	

Evaluación del alumnado*	<p>3. Progresa hacia el estilo creativo y autonomía para la elaboración de montajes coreográficos.</p> <p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica Procedimientos: El alumno participa en un 20% (10% autoevaluación y 10% coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).</p>
---------------------------------	---

Situación A 9. Orientación y senderismo	Nº sesiones: 6
Objetivos Aprendizaje	<p>Conocer las posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico – deportivas.</p> <p>Adquirir técnicas básicas de trepa, arrastre y escalada.</p> <p>Realizar un recorrido por el centro para conocer las señales de rastreo, previamente marcadas.</p> <p>Aceptar y respetar las normas de conservación y mejora del medio urbano y natural.</p>
Contenidos integrados	<p>CC.BB. desarrolladas</p> <p>AA, AEIP, CIMF, CSY C, CTIC</p>
Actividades en el medio natural: elementos técnicos y materiales. Características de la orientación y adaptación a las mismas. Actividades de orientación: mapas, rastreo... Experimentación de habilidades de adaptación a la orientación Realizar un recorrido de pistas en el centro. Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural	
Metodología	
Recursos didácticos	<p>Apuntes del profesor, mapas del centro, cuerdas, etc...</p>
Actividades de refuerzo y ampliación:	<p>Refuerzo: Actividades de orientación con mapas más detallados.</p> <p>Ampliación: Introducción a la orientación utilizando la brújula.</p>
INDICADORES COMPETENCIALES*	<p>1. Se orienta con el mapa para la búsqueda de las diferentes pistas a encontrar</p>

Evaluación del alumnado*	<p>2. Valora el patrimonio natural y las posibilidades que ofrece para la realización de actividades recreativas.</p> <p>3. Realiza recorridos de orientación individual o en grupo en el medio urbano y natural.</p> <p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.</p> <p>Procedimientos: El alumno participa en un 10% (autoevaluación), el profesor en un 90% (heteroevaluación).</p>
---------------------------------	--

3º E.S.O.

Situación A 1 CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	Bloq. I: C.F Y SALUD	Nº sesiones: 2
Objetivos Aprendizaje	<p>1. Conocer las características del calentamiento específico.</p> <p>2. Conocer las pautas para la elaboración de un calentamiento específico.</p> <p>3. Diseñar las fases de un calentamiento específico.</p> <p>4. Poner en práctica un calentamiento específico.</p> <p>5. Reconocer la importancia del calentamiento para evitar lesiones.</p> <p>6. Valorar la necesidad de realizar un calentamiento para mejorar las prestaciones deportivas.</p>	
CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF	
Contenidos integrados	<p>Partes de que consta el calentamiento específico.</p> <p>Diseño y realización de un calentamiento específico dirigido al resto de la clase</p> <p>Realización y puesta en práctica de calentamientos previo análisis de la actividad física que se realiza.</p> <p>Aplicación de las diferentes reglas de elaboración de un calentamiento específico.</p> <p>Reconocimiento del efecto positivo que produce el calentamiento.</p> <p>Valoración del mismo en relación a la práctica de actividad física.</p> <p>Metodología</p> <p>Estilos de enseñanza. La práctica del análisis kinesiológico se realiza mediante una descubrimiento</p>	

	<p>guiado y una asignación de tareas. La enseñanza del calentamiento específico y sus fases la presentará el profesor inicialmente mediante un mando directo. Posteriormente utilizará un estilo de programa individual para que los alumnos/as pongan en práctica el calentamiento específico diseñado.</p>
<p>Recursos didácticos</p>	<p>Materiales: balizas, balones; pistas polideportivas.; fichas de aula.</p>
<p>INDICADORES COMPETENCIALES*</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las características del calentamiento específico y las pautas para la elaboración de un calentamiento específico. 2. Diseña las fases de un calentamiento específico. 3. Reconocer la importancia del calentamiento para evitar lesiones y para activarse a nivel cognitivo
<p>Evaluación del alumnado*</p>	<p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica evaluación competencial y fichas de aula.</p> <p>Procedimientos: El alumno participa en un 20% (coevaluación) y el profesor en un 80%(heteroevaluación) que valorará:</p>

<p>Situación A 2 Condición física. Trabajo de fuerza, resistencia y flexibilidad</p>	<p>Bloq. I: C.F Y SALUD</p>	<p>Nº sesiones: 12</p>
<p>Objetivos Aprendizaje</p>	<p>Reconocer la implicación de la resistencia, fuerza y la flexibilidad en los distintos actos motores y deportivos.</p> <p>Aplicar correctamente diferentes sistemas de mejora de resistencia aeróbica y de diferentes métodos en el trabajo de la flexibilidad y la fuerza.</p> <p>Concienciarse de la necesidad de una correcta hidratación y alimentación en torno a la salud.</p> <p>Conocer la importancia de la condición física en su relación con la salud.</p> <p>CC.BB. desarrolladas</p>	<p>AA, AEIP, CIMF, CM, CSY C, CTIC</p>

<p>Realizar una correcta hidratación en la práctica de la actividad física.</p> <p>Medición de la propia capacidad de resistencia y flexibilidad.</p> <p>Elaboración y puesta en práctica de resistencia aeróbica y de métodos en el trabajo de la flexibilidad.</p> <p>Acondicionamiento físico general de estas capacidades físicas.</p> <p>Utilización de métodos específicos de relajación.</p> <p>Disposición favorable hacia el cuidado del aspecto personal y la higiene.</p> <p>Valoración de los métodos y técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.</p>	
<p>Metodología</p>	<p>Estilos de enseñanza por instrucción directa y por indagación.</p> <p>También se utiliza el estilo de programa individual que orienta el profesor y desarrolla el alumno/a para mejorar la resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad utilizando los distintos métodos.</p>
<p>Recursos didácticos</p>	<p>Materiales: Físicos: cronómetro, rutómetro, senderos anexos y fichas didácticas</p> <p>Tic: blog(teorización, recursos y herramientas)</p> <p>Audiovisual: motivacional, soporte musical</p>
<p>INDICADORES COMPETENCIALES*</p>	<p>1 Conoce y diseña con criterio un programa funcional de trabajo encaminado a la mejora de la resistencia aeróbica.</p> <p>2. Mantiene una actividad aeróbica dentro de los parámetros FITT de salud.</p> <p>3. Diseña y pone en práctica una sesión de entrenamiento funcional</p> <p>4. Dialoga, reflexiona, coopera y trabaja en equipo.</p>
<p>Evaluación del alumnado*</p>	<p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial, certificado de participación en carrera popular y fichas de aula.</p> <p>Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).</p>

Situación A. 3. El atletismo		Nº sesiones: 7
Objetivos Aprendizaje		Mejorar las capacidades condicionales y coordinativas a través de la práctica del atletismo. <p>Conocer y practicar las diferentes modalidades atléticas.</p> <p>Conocer las características generales de las carreras (vallas, velocidad, marcha y relevos), de los lanzamientos y de los saltos.</p> <p>Conocer los aspectos básicos reglamentarios de las pruebas practicadas.</p> <p>Adaptar las habilidades motrices de correr a las pruebas específicas de atletismo.</p>
Contenidos integrados	CC.BB. desarrolladas	CL, AA, AEIP, CIMF,CSY C, CTIC
Metodología		Características generales del atletismo. <p>Importancia del atletismo como deporte base para otras prácticas deportivas y para la salud.</p> <p>Adquisición de las habilidades motrices propias de la carrera.</p> <p>Valoración de la práctica de cualquier modalidad atlética como forma de ocio.</p> <p>Aceptar las propias capacidades y las de los demás.</p>
Recursos didácticos	Materiales: <p>Físicos: testigos, vallas, petos, conos, pistas polideportivas</p> <p>Tic: blog (teorización, recursos y herramientas)</p> <p>Audiovisual: motivacional</p>	
INDICADORES COMPETENCIALES*	<p>Concienciación por conocer y mejorar las habilidades específicas.</p> <p>Acepta y ayuda a la diversidad de los compañeros.</p> <p>Conoce y aplica normas y reglas en contexto.</p> <p>Participa con iniciativa y de manera activa.</p>	
Evaluación del alumnado*	<p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.</p> <p>Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).</p>	

Situación A 4. J y DEPORTES DE CANCHA DIVIDIDA		Nº sesiones: 7
Objetivos Aprendizaje	<p>Conocer los fundamentos tácticos básicos.</p> <p>Resolver con autonomía situaciones de juego utilizando los elementos técnico – tácticos, con un mínimo de efectividad de los gestos técnicos seleccionados.</p> <p>Conocer las reglas básicas del voleibol, así como los elementos fundamentales del mismo.</p> <p>Aplicar las habilidades específicas a la situación táctica necesaria en cada momento.</p> <p>Orientar el cuerpo en función de la trayectoria del móvil.</p>	
Contenidos integrados	CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF,CSY C, CTIC
	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender los fundamentos técnicos y tácticos del deporte <ul style="list-style-type: none"> - Táctica elemental (3 x 3, 6 x 6). - Aprendizaje de los gestos técnicos básicos (toque de dedos, de antebrazo, saque, remate,...). - Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje del voleibol. - Creación individual y colectiva de un referencial de juego tanto en defensa como en ataque. - Participación en las diferentes actividades aceptando las diferencias de nivel entre participantes. - Aceptación de las normas, reglas y del “juego limpio” como expresión de respeto por los demás y por nosotros mismos. 	
Metodología	<p>Estilos de enseñanza: descubrimiento guiado, y modelo aislado para alumnos con dificultad puntual en las habilidades específicas, estrategia global polarizando la atención.</p>	
Recursos didácticos	<p>Materiales:</p> <p>Físicos: balones de voleibol, redes, conos, zona anexa a pistas</p> <p>Tic: blog (teorización, recursos y herramientas)</p> <p>Audiovisual: motivacional</p>	
INDICADORES COMPETENCIALES*	<p>1. Concienciación por conocer y mejorar las habilidades específicas.</p> <p>Acepta y ayuda a la diversidad de los compañeros.</p> <p>Implicación con el grupo/equipo.</p> <p>Conoce y aplica normas y reglas en contexto.</p>	

Evaluación del alumnado*	<p>Participa con iniciativa y de manera activa.</p> <p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.</p> <p>Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).</p>
---------------------------------	---

	Situación A 5. DEPORTES ALTERNATIVOS: TCHOUKBALL Y ULTIMATE	Bloq. II J Y DEPORTES	Nº sesiones : 9
Objetivos	<p>Conocer nuevos deportes que puedan ser practicados en espacios no convencionales (campo, playa.)</p> <p>Ejercitarse en el uso de nuevos materiales que posibiliten otras prácticas deportivas</p> <p>Conocer las posibilidades lúdico-recreativas del tchoukball y ultimate como alternativa a los deportes convencionales.</p> <p>Adquirir las destrezas necesarias para poder disfrutar con la práctica de estas actividades.</p> <p>Participar en los juegos y actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.</p>		
Contenidos integrados	<p>CC.BB. desarrolladas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilización de la técnica individual: presas, lanzamientos, recepciones y prácticas con distintas trayectorias del móvil. - Planificación de propuestas de actividades. Realización de concursos de juegos alternativos - Elaboración de materiales para la realización de actividades deportivo-recreativas. - Valoración de las posibilidades como equipo y de la participación de cada uno de sus miembros con independencia del resultado obtenido. - Usar los juegos aprendidos como forma de diversión y ocio en el tiempo libre. Juegos y ejercicios modificados con pocos jugadores. 	<p>Metodología</p>	
Recursos didácticos	<p>Materiales:</p> <p>Físicos: dicos, petos, conos, zona anexa a pistas</p> <p>Tic: blog(teorización, recursos y herramientas)</p> <p>Audiovisual: motivacional</p>		

INDICADORES COMPETENCIALES*	<p>Concienciación por conocer y mejorar las habilidades específicas.</p> <p>Acepta y ayuda a la diversidad de los compañeros.</p> <p>Implicación con el grupo/equipo.</p> <p>Conoce y aplica normas y reglas en contexto.</p> <p>Participa con iniciativa y de manera activa.</p>
Evaluación	<p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.</p> <p>Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).</p>

Situación A 6. JJ.OO. De la antigua Grecia y JJ.OO. modernos	Nº sesiones: 3
Objetivos Aprendizaje	<p>Conocer, ordenar, expresar y utilizar los conocimientos previos y adquiridos sobre las olimpiadas.</p> <p>Seleccionar material informativo sobre las olimpiadas, obtenido de diferentes fuentes: Internet, biblioteca o familia.</p> <p>Fomentar el aprendizaje cooperativo en clase como estrategia educativa de éxito.</p>
CC.BB. desarrolladas	<p>AA, AEIP, CIMF, CSY C, CTIC</p>
Contenidos integrados	<p>Las olimpiadas: origen, símbolos, premios, ceremonias, delegaciones y deportes.</p> <p><input type="checkbox"/> Pierre de Coubertin: fundador de los Juegos Olímpicos modernos</p>
Metodología	<p>Estilos de enseñanza: descubrimiento guiado, y asignación de tareas</p>
Recursos didácticos	<p>Materiales: Tic: blog (teorización, recursos y herramientas)</p> <p>Audiovisual: motivacional</p>
INDICADORES COMPETENCIALES*	<p>Investiga sobre la diferencia entre los JJ.OO. De la antigua Grecia y los JJ.OO. Modernos</p> <p>Expone una parte de la historia de los JJ.OO.</p>

Evaluación del alumnado*	Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).	
Situación A. 7 COREOGRAFÍAS Y RITMO	Bloq. I: C.F Y SALUD Y EC	Nº sesiones: 5
Objetivos Aprendizaje	<p>Mejorar el sentido rítmico a través de ejercitaciones específicas y escucha activa de una música.</p> <p>Realizar una coreografía ajustando el ritmo a las distintas músicas que vamos a tratar.</p> <p>Descubrir distintas posibilidades de expresión y comunicación.</p> <p>Practicar y conocer algunos ritmos latinos, como la bachata, la batuta, salsa o samba; así como algunos bailes de salón como el pasodoble o swingfox.</p> <p>Dominar el esquema corporal propio y del compañero.</p> <p>Adquirir y desarrollar las capacidades relacionadas con la expresión y comunicación, con confianza, seguridad y continuidad.</p>	
Contenidos	<p>CC.BB. desarrolladas</p> <p>AA, AEIP, CIMF. CY A, SY C, TIC Y D</p> <p>Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.</p> <p>Disfrutar con la comunicación espontánea que puede producirse en las improvisaciones individuales y colectivas.</p> <p>Valoración positiva del uso expresivo del cuerpo y del movimiento.</p> <p>Realización de una coreografía por grupos ajustando el ritmo a las distintas músicas que vamos a tratar.</p> <p>Experimentación de diferentes ritmos de ejecución.</p> <p>Completar los pasos y figuras de cada uno de los bailes.</p>	
Metodología	<p>Estilos de enseñanza. herramientas necesarias que le permitan dominar los pasos básicos en concordancia a la estructura musical, y que le lleven a coreografiar como un medio para que el alumno/a alcance un alto grado de autonomía en el diseño y puesta en práctica de sesiones con un estructura rítmica.</p> <p>En el aprendizaje de los pasos básicos, la estructura musical y la metodología para coreografiar, se utiliza el mando directo y la asignación de tareas.</p>	
Recursos didácticos	<p>Materiales: cuerdas, pistas polideportivas o gimnasio, fichas de aula.</p>	

INDICADORES COMPETENCIALES*	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce y domina pasos básicos de la batuka, salsa y bachata 2. Valora la utilización del espacio en composiciones coreográficas en estático y en movimiento. 3. Ajusta el ritmo interno al ritmo externo. 4. Valora la importancia de la colaboración y cooperación cuando se trabaja en equipo 5. Progresiona hacia el estilo creativo y autonomía para la elaboración de montajes coreográficos.
Evaluación del alumnado*	<p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica Procedimientos: El alumno participa en un 20% (10% autoevaluación y 10% coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).</p>

Situación A 8. COREOGRAFÍA DE ACROSPORT	Bloq. I: C.F Y SALUD Y EC	Nº sesiones : 9
Objetivos Aprendizaje	<p>Practicar con zonas concretas del cuerpo, ejercicios gimnásticos, globales, realizados lentamente o utilizando elementos o móviles, incluso de fabricación propia.</p> <p>Aumentar la sensibilidad artística.</p> <p>Superar bloqueos e inhibiciones, resolviendo tareas progresivamente más complejas.</p> <p>Adaptar la ejecución a la del grupo, mostrando actitud de respeto por el trabajo de los demás.</p> <p>Realizar una coreografía por grupos, desarrollando así la creatividad.</p> <p>Conseguir actitudes lúdicas no competitivas.</p>	
Contenidos	<p>CC.BB. desarrolladas</p> <p>AA, AEIP, CIMF. CY A, SY C, TIC Y D</p> <p>Habilidades básicas de gimnasia: fundamentos y enlaces.</p> <p>Posibles riesgos de un trabajo excesivo o inadecuado de las habilidades gimnásticas.</p> <p>Los ritmos musicales y los enlaces.</p> <p>Ejecución y realización de ejercicios gimnásticos de forma individual y grupal siguiendo la música.</p> <p>- Utilización de las habilidades básicas en la resolución de tareas significativas planteadas por el profesor.</p> <p>- Mejora de la autoestima a medida que se produce la progresión en las tareas aparentemente “imposibles de realizar.”</p>	

Metodología	<p>Estilos de enseñanza. herramientas necesarias que le permitan dominar los pasos básicos en concordancia a la estructura musical, y que le lleven a coreografiar como un medio para que el alumno/a alcance un alto grado de autonomía en el diseño y puesta en práctica de sesiones con un estructura ritmica.</p> <p>En el aprendizaje de los pasos básicos, la estructura musical y la metodología para coreografiar, se utiliza el mando directo y la asignación de tareas.</p>
Recursos didácticos	<p>Materiales: cuerdas, pistas polideportivas o gimnasio, fichas de aula.</p>
INDICADORES COMPETENCIALES*	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce y domina las diferentes figuras y pirámides corporales 2. Valora la utilización del espacio en composiciones coreográficas en estático y en movimiento. 3. Ajusta el ritmo interno al ritmo externo. 4. Valora la importancia de la colaboración y cooperación cuando se trabaja en equipo 5. Progresa hacia el estilo creativo y autonomía para la elaboración de montajes coreográficos.
Evaluación del alumnado*	<p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica Procedimientos: El alumno participa en un 20% (10% autoevaluación y 10% coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).</p>

Situación A 9. CARRERAS DE ORIENTACIÓN CON BRÚJULA	Nº sesiones : 6
Objetivos Aprendizaje	<p>Conocer la simbología de un mapa y relacionarla con los diferentes elementos del terreno.</p> <p>Conocer las normas básicas de seguridad en la realización de recorridos de orientación.</p> <p>Utilizar las técnicas básicas de la orientación e interpretación del plano y mapa para desplazarse de un lugar a otro, conociendo en todo momento donde nos encontramos.</p> <p>Realizar recorridos de orientación en el medio urbano y natural.</p> <p>Desarrollar la autonomía en uno mismo, utilizando la información del mapa y terreno con sentido crítico y ejecutar estrategias adecuadas para resolver los problemas planteados.</p> <p>Aceptar las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.</p>

Respetar y contribuir a la conservación del medio natural.

CC.BB.
desarrolladas

AA, AEIP, CIMF, CSY C, CTIC

Identificación y asociación entre los elementos representados en el mapa/terreno.

Conocimiento de las reglas del deporte de la orientación y su adaptación a situaciones organizadas.

Normas básicas de seguridad en la realización de recorridos de orientación

Orientación del mapa con respecto al terreno a través los indicios y la brújula.

Manejo de la brújula.

Realización de recorridos de orientación individual o en grupo en el medio urbano y natural.

Metodología

Recursos didácticos

Apuntes del profesor, mapas topográficos, brújulas, mapas del centro, cuerdas, etc...

**INDICADORES
COMPETENCIALES***

- 1. Se orienta con el mapa para la búsqueda de las diferentes pistas a encontrar**
- 2. Valora el patrimonio natural y las posibilidades que ofrece para la realización de actividades recreativas.**
- 3. Realiza recorridos de orientación individual o en grupo en el medio urbano y natural.**

**Evaluación
del alumnado***

Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.

Procedimientos: El alumno participa en un 10% (autoevaluación), el profesor en un 90% (heteroevaluación).

**Situación A 10. DEPORTES DE BATE
Y CAMPO****Nº
sesiones
: 4**

Objetivos Aprendizaje	Conocer las características del juego del béisbol, así como sus reglas básicas.
	Desarrollar las capacidades físicas básicas y las cualidades motrices a través de las habilidades específicas del béisbol.
	Conocer los principios estratégicos de los juegos de invasión
	Desarrollar actitudes de cooperación y disfrute de la actividad física por sí misma y por encima de los resultados.
	Practicar y realizar con corrección los golpes básicos.
CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF,CSY C, CTIC
Contenidos integrados	Desarrollo de juegos de invasión de táctica simple a táctica compleja. Desarrollo de la técnica y la táctica del béisbol Desarrollo de los principios estratégicos de los juegos de campo y bate: lanzar el móvil a los espacios libres y así retrasar su devolución Desarrollo de la coordinación oculo – segmentaria (golpeo, recogida, lanzamientos, ...) Valorar la práctica de estos juegos, con estos materiales como medio para mejorar las capacidades físicas básicas y las habilidades motrices. Aceptación de los errores o fracasos como algo propio y normal en un proceso de aprendizaje pero superable con una predisposición favorable a la autoexigencia.
Metodología	Estilos de enseñanza: descubrimiento guiado, y modelo aislado para alumnos con dificultad puntual en las habilidades específicas, estrategia global polarizando la atención.
Recursos didácticos	Materiales: Físicos: balones de voleibol, redes, conos, zona anexa a pistas Tic: blog (teorización, recursos y herramientas) Audiovisual: motivacional
INDICADORES COMPETENCIALES*	1. Concienciación por conocer y mejorar las habilidades específicas. Acepta y ayuda a la diversidad de los compañeros. Implicación con el grupo/equipo. Conoce y aplica normas y reglas en contexto. Participa con iniciativa y de manera activa.

Evaluación del alumnado*	Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial. Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).
---------------------------------	---

4º E.S.O.

Situación A 1 CALENTANDO MOTORES	Bloq. I: C.F Y SALUD	Nº sesiones: 4
Objetivos Aprendizaje	Realizar un análisis kinesiológico de un movimiento deportivo. Conocer las características del calentamiento específico. Conocer las pautas para la elaboración de un calentamiento específico. Diseñar las fases de un calentamiento específico. Poner en práctica un calentamiento específico. Reconocer la importancia del calentamiento para evitar lesiones. Valorar la necesidad de realizar un calentamiento para mejorar las prestaciones deportivas.	
Contenidos integrados	CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF
	1. El calentamiento específico. Características. Pautas para su elaboración. Realización y puesta en práctica de calentamientos previo análisis de la actividad física que se realiza. Sesión 1: Tarea Explicar objetivos y fases del calentamiento específico. Práctica del calentamiento específico dirigido por el profesor. Sesión 2: Tarea Práctica de un calentamiento específico diseñado por el profesor. Sesión 3: Tarea Puesta en práctica de un calentamiento específico diseñado por un grupo. Sesión 4: Tarea Puesta en práctica del calentamiento específico diseñado por el alumno/a.	
Metodología	Estilos de enseñanza. La práctica del análisis kinesiológico se realiza mediante una descubrimiento guiado y una asignación de tareas. La enseñanza del calentamiento específico y sus fases la presentará el profesor inicialmente mediante un mando directo. Posteriormente utilizará un estilo de programa	

	<p>individual para que los alumnos/as pongan en práctica el calentamiento específico diseñado.</p> <p>Recursos didácticos</p> <p>INDICADORES COMPETENCIALES*</p> <p>Evaluación del alumnado*</p> <p>Materiales: balizas, balones; pistas polideportivas.; fichas de aula.</p> <p>Realiza un análisis biomecánico de un movimiento deportivo.</p> <p>Conocer las características del calentamiento específico y las pautas para la elaboración de un calentamiento específico.</p> <p>Diseña las fases de un calentamiento específico.</p> <p>Pone en práctica un calentamiento específico con criterio.</p> <p>Reconocer la importancia del calentamiento para evitar lesiones y para activarse a nivel cognitivo</p> <p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica evaluación competencial y fichas de aula.</p> <p>Procedimientos: El alumno participa en un 20% (coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación) que valorará:</p>
--	--

Objetivos Aprendizaje	<p>Situación A 2 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD PROGRAMA INDIVIDUAL</p> <p>Bloq. I: C.F Y SALUD</p> <p>Nº sesiones: 12</p> <p>Conocer los efectos a nivel de salud integral, y el nivel de percepción de esfuerzo recomendado para obtener beneficios.</p> <p>Controlar la intensidad de la actividad realizada utilizando las pulsaciones y la percepción del esfuerzo para obtener un beneficio cardiovascular. FITT, test de valoración.</p> <p>Conocer el método continuo uniforme (carrera continua), variable (entrenamiento total y fartlek) y fraccionado (interval extensivo y circuitos), patrones básicos de aeróbic.</p> <p>Diseñar y Aplicar de acorde a sus posibilidades un programa por grupos de nivel, para desarrollar la resistencia aeróbica.</p>
------------------------------	---

Contenidos integrados	Valorar la importancia de practicar actividades de carácter aeróbico para mejorar la salud.	
	CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF, CM, CSY C, CTIC
	Las capacidades básicas de la condición física y salud: la resistencia aeróbica y anaeróbica láctica.	
	Desarrollo de la resistencia y sus efectos cardiovasculares Mecanismos de adaptación al esfuerzo y su relación con el volumen, intensidad y densidad, zona de actividad cardiovascular	
	Métodos para el desarrollo de la FUERZA- resistencia, efectos higiénicos del ejercicio físico, preparación y prevención.	
	Metodología	Estilos de enseñanza por instrucción directa y por indagación. <p>También se utiliza el estilo de programa individual que orienta el profesor y desarrolla el alumno/a para mejorar la resistencia aeróbica utilizando los distintos métodos. Y microenseñanza para método rítmico.</p>
Recursos didácticos	Materiales: Físicos: cronómetro, rutómetro, senderos anexos y fichas didácticas Tic: blog(teorización, recursos y herramientas) Audiovisual: motivacional, soporte musical	
INDICADORES COMPETENCIALES*	1 Conoce y diseña con criterio un programa funcional de trabajo encaminado a la mejora de la resistencia aeróbica. 2. Mantiene una actividad aeróbica dentro de los parámetros FITT de salud. 3. Diseña y pone en práctica una sesión rítmica de aeróbic. 4. Dialoga, reflexiona, coopera y trabaja en equipo.	
Evaluación del alumnado*	Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial, certificado de participación en carrera popular y fichas de aula. Procedimientos: El alumno participa en un 10%(autoevaluación) 10% certificado de participación en carrera popular, solidaria..y el profesor en un 80%(heteroevaluación).	

Situación A 3. CARRERAS DE ORIENTACIÓN		Nº sesiones: 6
Objetivos Aprendizaje	<p>Conocer la simbología de un mapa y relacionarla con los diferentes elementos del terreno.</p> <p>Conocer las normas básicas de seguridad en la realización de recorridos de orientación.</p> <p>Utilizar las técnicas básicas de la orientación e interpretación del plano y mapa para desplazarse de un lugar a otro, conociendo en todo momento donde nos encontramos.</p> <p>Realizar recorridos de orientación en el medio urbano y natural.</p> <p>Desarrollar la autonomía en uno mismo, utilizando la información del mapa y terreno con sentido crítico y ejecutar estrategias adecuadas para resolver los problemas planteados.</p> <p>Aceptar las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.</p> <p>Respetar y contribuir a la conservación del medio natural.</p>	
Contenidos integrados	<p>CC.BB. desarrolladas</p> <p>AA, AEIP, CIMF, CSY C, CTIC</p>	
	<p>Identificación y asociación entre los elementos representados en el mapa/terreno.</p> <p>Conocimiento de las reglas del deporte de la orientación y su adaptación a situaciones organizadas.</p> <p>Normas básicas de seguridad en la realización de recorridos de orientación</p> <p>Orientación del mapa con respecto al terreno a través los indicios y la brújula.</p> <p>Manejo de la brújula.</p> <p>Realización de recorridos de orientación individual o en grupo en el medio urbano y natural.</p>	
Metodología		
Recursos didácticos	<p>Apuntes del profesor, mapas topográficos, brújulas, mapas del centro, cuerdas, etc...</p>	
INDICADORES COMPETENCIALES*	<p>1. Se orienta con el mapa para la búsqueda de las diferentes pistas a encontrar</p> <p>2. Valora el patrimonio natural y las posibilidades que ofrece para la realización de actividades recreativas.</p> <p>3. Realiza recorridos de orientación individual o en grupo en el medio urbano y natural.</p>	

Evaluación del alumnado*	Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial. Procedimientos: El alumno participa en un 10% (autoevaluación), el profesor en un 90% (heteroevaluación).
---------------------------------	---

Situación A. 4. Deportes de invasión	Nº sesiones : 7
Objetivos Aprendizaje	Elaborar estrategias de ataque y defensa en el rugby aplicándolas a las situaciones de juego. Valorar el trabajo propio y del resto de compañeros, aprendiendo a reconocer los resultados obtenidos. Desarrollar con corrección los elementos técnico – tácticos básicos. Valorar el trabajo propio y del resto de compañeros, aprendiendo a reconocer los resultados obtenidos. Analizar los requerimientos de capacidades físicas y habilidades específicas para la práctica del rugby.
CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF, CSY C, CTIC
Contenidos integrados	Creación individual y colectiva de un referencial de juego tanto en defensa como en ataque. Interiorización de los principios del juego del rugby a través de los juegos y situaciones planteados en las clases. Experimentación de las sensaciones de las situaciones de contacto que se dan en el rugby. Cooperación con los compañeros para avanzar u oponerse al avance del equipo contrario.
Metodología	Estilos de enseñanza: descubrimiento guiado, y modelo aislado para alumnos con dificultad puntual en las habilidades específicas, estrategia global polarizando la atención.
Recursos didácticos	Materiales: Físicos: balones de rugby, petos, conos, zona anexa a pistas Tic: blog (teorización, recursos y herramientas) Audiovisual: motivacional

INDICADORES COMPETENCIALES*	Concienciación por conocer y mejorar las habilidades específicas.
	Acepta y ayuda a la diversidad de los compañeros.
	Implicación con el grupo/equipo.
Evaluación del alumnado*	Coneoce y aplica normas y reglas en contexto.
	Participa con iniciativa y de manera activa.
	Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.
	Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación) y el profesor en un 80%(heteroevaluación).

Situación A 5. DEPORTES DE CANCHA DIVIDIDA: VOLEIBOL, RAQUETA Y PALAS	Nº sesiones : 7
Objetivos Aprendizaje	<p>Conocer los fundamentos tácticos básicos.</p> <p>Resolver con autonomía situaciones de juego utilizando los elementos técnico – tácticos, con un mínimo de efectividad de los gestos técnicos seleccionados.</p> <p>Conocer las reglas básicas de las raquetas y las palas, así como los elementos fundamentales del mismo.</p> <p>Aplicar las habilidades específicas a la situación táctica necesaria en cada momento.</p> <p>Orientar el cuerpo en función de la trayectoria del móvil.</p>
Contenidos integrados	CC.BB. desarrolladas
Metodología	AA, AEIP, CIMF,CSY C, CTIC <p>Conocimiento del juego individual y de dobles y sus elementos técnico – tácticos.</p> <p>Familiarización con el material: la raqueta, la pala y pelota.</p> <p>Interiorización de los principios del juego a través de las situaciones planteadas en las clases.</p> <p>Coordinación de la respuesta individual a la estrategia colectiva.</p> <p>Resolución de problemas tácticos planteados durante el juego.</p> <p>Estilos de enseñanza: descubrimiento guiado, y modelo aislado para alumnos con dificultad puntual en las habilidades específicas, estrategia global polarizando la atención.</p>

Recursos didácticos	<p>Materiales: Físicos: balones de voleibol, palas, raquetas, pelotas, volantes, conos, zona anexa a pistas</p> <p>Tic: blog (teorización, recursos y herramientas)</p> <p>Audiovisual: motivacional</p>
INDICADORES COMPETENCIALES*	<p>1. Concienciación por conocer y mejorar las habilidades específicas.</p> <p>Acepta y ayuda a la diversidad de los compañeros.</p> <p>Implicación con el grupo/equipo.</p> <p>Conoce y aplica normas y reglas en contexto.</p> <p>Participa con iniciativa y de manera activa.</p>
Evaluación del alumnado*	<p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.</p> <p>Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).</p>
Situación A 6. QUINZE, VAL I JOC	Bloq. II Juegos y Deportes Nº sesiones : 4
Objetivos Aprendizaje	<p>Valorar el patrimonio cultural y social que conllevan estas actividades.</p> <p>Aceptar y respetar de los diferentes niveles de habilidad.</p> <p>Aceptar de las normas del juego.</p> <p>Adoptar las normas básicas de seguridad y prevención de riesgos.</p> <p>Valorar la pilota valenciana como recurso para emplear en su tiempo de ocio.</p>
CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF, CSY C, CCA , CM, CCL ,
Interdisciplinariedad	<p>Juegos y deportes populares. Pelota valenciana.</p> <p>Modalidades de raspall, frontón y escala i corda.</p>
Contenidos integrados	<p>Material: Protecciones, guantes y pelotas.</p> <p>Reglamentación: Puntuación específica.</p> <p>Habilidades motrices básicas y específicas.</p>
Metodología	Estilos de enseñanza Descubrimiento guiado y resolución de problemas, asignación de tareas.

Recursos didácticos	Materiales: Físicos: tapices, bancos, sillas, elementos pesados.
	Tic: blog(teorización, recursos y herramientas)
	Audiovisual: motivacional, música
INDICADORES COMPETENCIALES*	Conoce y se interesa por los juegos populares
	Elabora el material propio
	Participa de manera activa aceptando la victoria y la derrota
	Utiliza ambas manos para el golpeo
	Conoce las reglas, tanteo e instalaciones
Evaluación	Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica
	Procedimientos: El alumno participa en un 10% (autoevaluación) y el profesor en
	un 80%(heteroevaluación).10% portafolio.

UD. 7 COREOGRAFÍA CON CUERDAS/HABILIDADES ESPECÍFICAS	Bloq. I: C.F Y SALUD Y EC Nº sesione s: 9
Objetivos Aprendizaje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer y dominar pasos básicos de salto con comba simple, con comba doble y con combas largas. 2. Valorar la utilización del espacio en composiciones coreográficas en estático y en movimiento. 3. Conocer la metodología básica en la elaboración de coreografías. 4. Distinguir el compás 4x4 en la estructura musical. 5. Ajustar el ritmo interno al ritmo externo. 6. Valorar la práctica de actividades rítmicas con soporte musical como medio de mejora física. 7. Valorar la importancia de la colaboración y cooperación cuando se trabaja en equipo 8. Adecuar los movimientos con comba en relación con el ritmo de salto, de la música o de los compañeros. 9. Progresar hacia el estilo creativo y autonomía para la elaboración de montajes coreográficos.
CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF. CY A, SY C, TIC Y D

1. tarea Elementos que componen la tarea del salto a comba (salida, entrada, cruces...).

2. tarea Estructura musical: frase y bloque musical.

3 tarea Bajo y alto impacto: pasos básicos de comba.

4. tarea Metodología para coreografiar.

Metodología Estilos de enseñanza. herramientas necesarias que le permitan dominar los pasos básicos en concordancia a la estructura musical, y que le lleven a coreografiar como un medio para que el alumno/a alcance un alto grado de autonomía en el diseño y puesta en práctica de sesiones con un estructura rítmica.

En el aprendizaje de los pasos básicos, la estructura musical y la metodología para coreografiar, se utiliza el mando directo y la asignación de tareas.

Recursos didácticos

Materiales: cuerdas, pistas polideportivas o gimnasio, fichas de aula.

INDICADORES COMPETENCIALES*

1. Conoce y domina pasos básicos de salto con comba simple, con comba doble y con combas largas.
2. Valora la utilización del espacio en composiciones coreográficas en estático y en movimiento.
3. Ajusta el ritmo interno al ritmo externo.
4. Valora la importancia de la colaboración y cooperación cuando se trabaja en equipo
5. Adecua los movimientos con comba en relación con el ritmo de salto, de la música o de los compañeros.
6. Progresa hacia el estilo creativo y autonomía para la elaboración de montajes coreográficos.

Evaluación del alumnado*

Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica Procedimientos: El alumno participa en un 20% (10% autoevaluación y 10% coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).

UD. 8. SOPORTE VITAL BÁSICO		Nº sesione s: 3
Objetivos Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer signos de compromiso vital, relacionando desviaciones de signos externos respecto de los parámetros normales, para determinar el estado del paciente. - Aplicar maniobras de reanimación cardiopulmonar y técnicas de asistencia sanitaria inicial, relacionando los síntomas con las maniobras y técnicas, para estabilizar al paciente. - Usar la propiocepción como medio de prevención de lesiones 	
Contenidos integrados	CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF. CY A, SY C, TIC
	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conducta PAS (Proteger, Alertar, Socorrer) <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ver, Oír, Sentir. <input type="checkbox"/> Apertura vía aérea. <input type="checkbox"/> Maniobra RCP 30:2 <input type="checkbox"/> Maniobra Heimlich. <p>Propiocepción y prevención de lesiones</p>	
Metodología	<p>Estilos de enseñanza. En el aprendizaje de las maniobras de reanimación se utiliza el mando directo y la asignación de tareas.</p>	
Recursos didácticos	<p>Materiales: tapices, muñecos de primeros auxilios, fichas de aula.</p>	
INDICADORES COMPETENCIALES*		
Evaluación del alumnado*	<p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica Procedimientos: El alumno participa en un 20% (10% autoevaluación y 10% coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).</p>	

UD 9. DEPORTES DE INVASIÓN ULTIMATE	Bloq. II J Y DEPORTES	Nº sesion es: 7
Objetivos Aprendizaje	<p>Acercarse al deporte de invasión por medio del Ultimate, deporte no convencional.</p> <p>Descubrir y comprender las reglas, el espíritu y los fundamentos básicos del Ultimate y la lógica interna de un deporte de invasión.</p> <p>A nivel individual: Desarrollar la capacidad de desmarcarse a larga distancia o de oponerse directamente al jugador que lo lleva.</p> <p>A nivel colectivo: Establecer un proceso de colaboración tanto para ganar la posesión del disco, como para utilizarlo buscando los espacios libres por medio del pase. Cooperar para oponerse al equipo contrario.</p> <p>Plano afectivo: choque cognitivo con un elemento diverso como es el disco y los pases a larga distancia.</p> <p>Plano Intelectual: Elaborar acciones colectivas de cooperación y enfrentamiento.</p> <p>Plano motor: Desarrollar las capacidades condicionales y las cualidades motrices específicas de pase y recepción.</p>	
Contenidos integrados	<p>CC.BB. desarrolladas</p> <p>AA, AEIP, CIMF,CSY C, CTIC</p> <p>Principios fundamentales:(ataque/defensa) avance, posesión, oposición y consecución objetivo. Lógica interna.</p> <p>Reglas básicas que permitan entrar en la actividad: espacio, pivote, regla de 5 segundos "adaptado", zona de tanteo.</p> <p>Habilidades específicas: pases, recepciones.</p> <p>Juegos modificados: Juegos básicos de iniciación con incorporación progresiva de reglas y Juegos y ejercicios modificados con pocos jugadores.</p>	
Metodología	<p>Estilos de enseñanza descubrimiento guiado, y modelo aislado para alumnos con dificultad puntual en las habilidades específicas, estrategia global polarizando la atención.</p>	
Recursos didácticos	Materiales:	Físicos: dicos, petos, conos, zona anexa a pistas
		Tic: blog(teorización, recursos y herramientas)
		Audiovisual: motivacional

INDICADORES COMPETENCIALES*	<p>Concienciación por conocer y mejorar las habilidades específicas.</p> <p>Acepta y ayuda a la diversidad de los compañeros.</p> <p>Implicación con el grupo/equipo.</p> <p>Conoce y aplica normas y reglas en contexto.</p> <p>Participa con iniciativa y de manera activa.</p>
Evaluación	<p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.</p> <p>Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).</p>

1º BACHILLERATO

UD. 1 CALENTAMIENTO. AUTÓNOMO POR FASES	Bloq. I: C.F Y SALUD	Nº sesiones
		: 3
Objetivos Aprendizaje	<p>Realizar un análisis kinesiológico de un movimiento deportivo.</p> <p>Conocer las características del calentamiento específico.</p> <p>Conocer las pautas para la elaboración de un calentamiento específico.</p> <p>Diseñar las fases de un calentamiento específico.</p> <p>Poner en práctica un calentamiento específico.</p> <p>Reconocer la importancia del calentamiento para evitar lesiones.</p> <p>Valorar la necesidad de realizar un calentamiento para mejorar las prestaciones deportivas.</p>	
Contenidos integrados	<p>El calentamiento específico. Características. Pautas para su elaboración.</p> <p>Realización y puesta en práctica de calentamientos previo análisis de la actividad física que se realiza.</p>	
Metodología	<p>Estilos de enseñanza. La práctica del análisis kinesiológico se realiza mediante una descubrimiento guiado y una asignación de tareas. La enseñanza del calentamiento específico y sus fases la presentará el profesor inicialmente mediante un mando directo. Posteriormente utilizará un estilo de programa individual para que los alumnos/as pongan en práctica el calentamiento específico diseñado.</p>	

Recursos didácticos Evaluación del alumnado*	Materiales: balizas, balones; pistas polideportivas.; fichas de aula. Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica evaluación competencial y fichas de aula. Procedimientos: El alumno participa en un 20% (coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación) que valorará:
---	---

Contenidos integrados	UD. 2 PLANIFICACIÓN Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	Bloq. I: C.F Y SALUD	Nº sesiones: 13
Objetivos Aprendizaje	<p>Conocer los principios y factores que rigen en el ejercicio físico planificado.</p> <p>Elaborar y ejecutar un programa de mejora de las capacidades físicas vinculadas a la salud aplicando los principios del ejercicio físico planificado.</p> <p>Desarrollar las diferentes capacidades, dentro de las posibilidades individuales, marcando pautas de superación.</p> <p>Diseñar y aplicar un programa de mejora de la condición física y de perfeccionamiento de una habilidad específica, atendiendo a la dinámica de las cargas y a la utilización de los sistemas de desarrollo más adecuados a los objetivos previstos.</p> <p>Valorar los efectos que la práctica de actividad física tiene sobre el desarrollo personal y la salud.</p> <p>Conocer y aplicar los sistemas de desarrollo de las diferentes capacidades físicas.</p> <p>Diseñar y aplicar un programa de mejora de la condición física y de perfeccionamiento de una habilidad específica, atendiendo a la dinámica de las cargas y a la utilización de los sistemas de desarrollo más adecuados a los objetivos previstos.</p> <p>Practicar las diferentes formas de entrenar la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad</p>		

	<p>Disposición favorable hacia la práctica de ejercicio físico como pauta de conducta de un estilo de vida activo y saludable.</p> <p>Toma de conciencia de la necesidad de planificar de forma correcta las actividades físicas, así como de la propia condición física y aceptación de sus posibilidades y limitaciones.</p>
	<p>Metodología Estilos de enseñanza por instrucción directa y por indagación.</p> <p>También se utiliza el estilo de programa individual que orienta el profesor y desarrolla el alumno/a para mejorar su condición física utilizando los distintos métodos.</p> <p>Recursos didácticos</p> <p>Materiales: Físicos: cronómetro, rutómetro, senderos anexos y fichas didácticas</p> <p>Tic: blog (teorización, recursos y herramientas)</p> <p>Audiovisual: motivacional, soporte musical</p> <p>Evaluación del alumnado*</p> <p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor y fichas de aula.</p> <p>Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).</p>

	<p>UD. 3 PILATES Y YOGA Bloq III Expresión Corporal Nº sesiones : 6</p>
<p>Objetivos Aprendizaje</p>	<p>Conocer, practicar y dominar distintas asanas en el yoga dinámico.</p> <p>Conocer las fases que contempla una sesión de yoga dinámico.</p> <p>Diseñar y practicar de forma autónoma una sesión de yoga dinámico adecuada a sus necesidades.</p> <p>Mostrar autonomía e iniciativa en el diseño y puesta en práctica de sesiones autodirigidas.</p> <p>Valorar la necesidad de realizar actividades que fomenten el autoconocimiento como medio para alcanzar el equilibrio psico-físico.</p>

Contenidos integrados

Valoración de las actividades de bienestar para el descanso adecuado del cuerpo y de la mente, el estado saludable del cuerpo y la liberación de tensiones.

La respiración como elemento vital y canalizador de la energía.

La relajación y respiración diafragmática.

La flexibilización y tonificación de cadenas musculares a través del yoga

Metodología

Estilos de enseñanza. Progresión desde una mayor directiva, sesiones autodirigidas programa individualizado y la resolución de problemas.

Estrategia global polarizando la atención.

Recursos didácticos

Materiales: tapiz y cintas

Audiovisual: equipo de sonido

Impreso: fichas didácticas

TIC: recursos web, dropbox y portafolio

**Evaluación
del alumnado***

Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica evaluación competencial y fichas de aula.

Procedimientos: El alumno participa en un 20% (coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).

UD. 4. DEPORTES CON MATERIAL AUTOCONSTRUIDO: LACROSSE, JUGGER, ESGRIMA	BL: JUEGOS Y DEPORTES	Nº sesiones: 10
Objetivos Aprendizaje	<p>Elaborar el material necesario para la práctica de la actividad, valorando las posibilidades que ofrecen los materiales reciclados</p> <p>Valorar el trabajo propio y del resto de compañeros, aprendiendo a reconocer los resultados obtenidos.</p> <p>Desarrollar con corrección los elementos técnico – tácticos básicos.</p> <p>Analizar los requerimientos de capacidades físicas y habilidades específicas para la práctica de estos deportes.</p>	
Contenidos integrados	<p>Creación individual y colectiva de un referencial de juego tanto en defensa como en ataque.</p> <p>Interiorización de los principios del juego del lacrosse y jugger a través de los juegos y situaciones planteados en las clases.</p> <p>Experimentación de las sensaciones de las situaciones de contacto que se dan en estos deportes.</p> <p>Cooperación con los compañeros para avanzar u oponerse al avance del contrario.</p>	
Metodología	<p>Estilos de enseñanza: descubrimiento guiado, y modelo aislado para alumnos con dificultad puntual en las habilidades específicas, estrategia global polarizando la atención.</p>	
Recursos didácticos	<p>Materiales: Físicos: material reciclado, petos, conos, zona anexa a pistas</p>	
Evaluación del alumnado*	<p>Tic: blog (teorización, recursos y herramientas)</p> <p>Audiovisual: motivacional</p>	
	<p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.</p> <p>Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).</p>	

**Objetivos
Aprendizaje**

Adquirir empatía hacia las personas con discapacidad visual.
Reconocer el esfuerzo y las posibilidades de las personas con discapacidad visual en la práctica de actividad física.
Valorar las propias aptitudes personales, tras el conocimiento de la importancia de la percepción visual en el dominio espacial.
Apreciar la importancia de la diversidad como forma de enriquecimiento personal.
Acercarse al conocimiento de un deporte nuevo, por medio de la inclusión inversa.
Practicar el golbol, en situaciones de igualdad, junto a personas con discapacidad visual

Contenidos integrados

Utilización de la técnica individual de ataque (pase y lanzamiento), de la técnica individual de defensa (posición base, desplazamientos), así como las estrategias básicas del juego en situaciones reales.

Organización de campeonatos.

Acercamiento, por medio del conocimiento de un deporte específico para personas con discapacidad visual, como es el golbol, a la aceptación de la diversidad como elemento de enriquecimiento personal.

Participación en la organización y desarrollo de las actividades físico-deportivas, con independencia del nivel competencial alcanzado.

Metodología

Estilos de enseñanza: descubrimiento guiado, y modelo aislado para alumnos con dificultad puntual en las habilidades específicas, estrategia global polarizando la atención.

Recursos didácticos

Materiales: **Físicos:** balones de goalball, antifaces, petos, conos, zona anexa a pistas

Tic: blog (teorización, recursos y herramientas)

Audiovisual: motivacional

Evaluación del alumnado*	Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial. Procedimientos: El alumno participa en un 20% (autoevaluación y coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).
-------------------------------------	---

UD.6. LA NUTRICIÓN	Nº sesiones : 2
Objetivos Aprendizaje	<p>Reconocer la importancia de la alimentación en el mantenimiento de la salud.</p> <p>Conocer las necesidades nutricionales.</p> <p>Diferenciar los distintos grupos de principios inmediatos y de alimentos. Comprender los requerimientos de una dieta completa y equilibrada. Valorar la dieta mediterránea.</p> <p>Conocer algunas dietas especiales necesarias en determinadas circunstancias. Describir las consecuencias de una conservación de los alimentos incorrecta. Identificar los hábitos alimentarios incorrectos.</p> <p>Elaborar una dieta completa y equilibrada mediante el conocimiento de los requerimientos de energía y la composición de los alimentos principales.</p> <p>Conocer las distintas formas de envasar los alimentos, así como los derechos del consumidor.</p> <p>Tener una actitud abierta para aceptar modificaciones en los hábitos alimentarios.</p> <p>Manipular correctamente los alimentos en el hogar.</p> <p>Las necesidades energéticas del organismo.</p> <p>La elaboración de la dieta.</p> <p>Tecnología de los alimentos.</p> <p>Conservación y obtención.</p> <p>Los nuevos alimentos.</p> <p>La seguridad alimentaria y los derechos del consumidor.</p> <p>Normas para la correcta manipulación de los alimentos en el hogar.</p> <p>Realización de cálculos para la evaluación de las necesidades energéticas.</p> <p>Elaboración de una dieta completa y equilibrada mediante el conocimiento de los requerimientos de energía y la composición de los alimentos principales.</p> <p>Interpretación de esquemas, gráficos y tablas complejas.</p>

Actitud abierta para aceptar modificaciones en los hábitos alimentarios.	
Metodología	
Recursos didácticos	Apuntes del profesor, etc...
Evaluación	Instrumentos: Lista de control, ficha de
del alumnado*	autoevaluación, rubrica profesor
	Procedimientos: El alumno participa en un 10% (autoevaluación), el profesor en un 90% (heteroevaluación).

Objetivos Aprendizaje	<p>Conocer la simbología de un mapa y relacionarla con los diferentes elementos del terreno.</p> <p>Conocer las normas básicas de seguridad en la realización de recorridos de orientación.</p> <p>Utilizar las técnicas básicas de la orientación e interpretación del plano y mapa para desplazarse de un lugar a otro, conociendo en todo momento donde nos encontramos.</p> <p>Realizar recorridos de orientación en el medio urbano y natural.</p> <p>Desarrollar la autonomía en uno mismo, utilizando la información del mapa y terreno con sentido crítico y ejecutar estrategias adecuadas para resolver los problemas planteados.</p> <p>Aceptar las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.</p> <p>Respetar y contribuir a la conservación del medio natural.</p>
Contenidos integrados	<p>Identificación y asociación entre los elementos representados en el mapa/terreno.</p> <p>Conocimiento de las reglas del deporte de la orientación y su adaptación a situaciones organizadas.</p> <p>Normas básicas de seguridad en la realización de recorridos de orientación</p>

	<p>Orientación del mapa con respecto al terreno a través los indicios y la brújula.</p> <p>Manejo de la brújula.</p> <p>Realización de recorridos de orientación individual o en grupo en el medio urbano y natural.</p> <p>Organizar una carrera de orientación</p> <p>Metodología</p> <p>Recursos didácticos Apuntes del profesor, mapas topográficos, brújulas, mapas del centro, cuerdas, etc...</p> <p>Evaluación del alumnado* Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica profesor evaluación competencial.</p> <p>Procedimientos: El alumno participa en un 10% (autoevaluación), el profesor en un 90%(heteroevaluación).</p>
--	---

	<p>UD. 8. DRAMATIZACIÓN Y PERFORMANCE Bloq III Expresión Corporal Nº sesiones: 4</p> <p>Objetivos Aprendizaje</p> <p>Mejorar el sentido de la dramatización a la hora de actuar ante compañeros.</p> <p>Realizar movimientos cílicos ajustando el ritmo a distintas músicas.</p> <p>Descubrir distintas posibilidades de expresión y comunicación.</p> <p>Mejorar el significado y la técnica de diversos parámetros: intensidad, espacio, tiempo.</p> <p>Conseguir la desinhibición total al realizar las actividades ante público.</p>
	<p>Contenidos integrados</p> <p>El cuerpo expresivo: distintas formas y posibilidades para expresar y comunicar distintos estados de ánimo y/o ideas.</p> <p>Parámetros: ritmo, intensidad, espacio y tiempo.</p> <p>Relajación: beneficios de su práctica para la salud.</p>

	<p>Exploración y utilización del espacio como elemento de expresión y comunicación: trayectorias y direcciones, amplitud, recogimiento, distintos desplazamientos, etc.</p> <p>Exploración y utilización del tiempo:cadencia de movimientos, intensidad y sus significados</p>
Metodología	<p>Estilos de enseñanza. Progresión desde una mayor directiva, sesiones autodirigidas programa individualizado y la resolución de problemas. Estrategia global polarizando la atención.</p>
Recursos didácticos	<p>Materiales: tapiz y cintas</p> <p>Audiovisual: equipo de sonido</p> <p>Impreso: fichas didácticas</p> <p>TIC: recursos web, dropbox y portafolio</p>
Evaluación del alumnado*	<p>Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica evaluación competencial y fichas de aula.</p> <p>Procedimientos: El alumno participa en un 20% (coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).</p>

	UD. 9. PRIMEROS AUXILIOS	Nº sesiones: 3
Objetivos Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer signos de compromiso vital, relacionando desviaciones de signos externos respecto de los parámetros normales, para determinar el estado del paciente. - Aplicar maniobras de reanimación cardiopulmonar y técnicas de asistencia sanitaria inicial, relacionando los síntomas con las maniobras y técnicas, para estabilizar al paciente. - Usar la propiocepción como medio de prevención de lesiones 	
CC.BB. desarrolladas	AA, AEIP, CIMF. CY A, SY C, TIC	

Conducta PAS (Proteger, Alertar, Socorrer)

Ver, Oír, Sentir.

Apertura vía aérea.

Maniobra RCP 30:2

Maniobra Heimlich.

Propiocepción y prevención de lesiones

Metodología

Estilos de enseñanza. En el aprendizaje de las maniobras de reanimación se utiliza el mando directo y la asignación de tareas.

Recursos didácticos

Materiales: tapices, muñecos de primeros auxilios, fichas de aula.

INDICADORES COMPETENCIALES*

Evaluación del alumnado*

Instrumentos: Lista de control, ficha de autoevaluación, rubrica Procedimientos: El alumno participa en un 20% (10% autoevaluación y 10% coevaluación) y el profesor en un 80% (heteroevaluación).

b) Distribución temporal de las situaciones de aprendizaje

1º E.S.O.

TRIMESTRE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE	SESIONES	TOTAL
PRIMERO	<p>La C. F y salud, test y ZAS. habilidades motrices básicas HBM juegos cooperativos y Combas (11)</p> <p>Iniciación a las Malabares (7)</p>	<p>1</p> <p>11</p> <p>7</p>	19
SEGUNDO	<p>Iniciación al atletismo (4)</p> <p>kinball</p> <p>Iniciación al acrosport y al parkour(4)</p> <p>Juegos y deportes Modificados bate y campo, cancha dividida (6)</p>	<p>8</p> <p>4</p> <p>6</p>	20
TERCERO	<p>Iniciación a la orientación (6)</p> <p>Deportes de cancha dividida: palas y raquetas (6)</p> <p>La expresión corporal y Malabares (6)</p> <p>Juegos recreativos populares (3)</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>3</p>	21

2º ESO

TRIMESTRE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE	SESIONES	TOTAL
PRIMERO	1: El calentamiento general I 2: La condición física mediante métodos lúdicos. 3: juegos tradicionales de pelota	2 10 6	18
SEGUNDO	Juegos predeportivos y modificados Deportes tradicionales II: Malabares Juegos y Deportes de cancha dividida	4 4 6 6	20
TERCERO	Juegos y Deportes de invasión Expresión corporal II Senderismo y orientación	8 6 7	21

3º ESO

TRIMESTRE	SITUACIONES DE APRENDIZAJE	SESIONES	TOTAL
PRIMERO	Nº 1: El calentamiento específico I Nº 2: Acondicionamiento físico- Lúdico: resistencia, fuerza y flexibilidad Nº 3: Dodgeball y Ringol Cooperativo	2 13 5	20
SEGUNDO	Nº 4: Deportes de cancha dividida: Palas, Voleibol, Pinfuvote Nº 5: Deportes alternativos: tchoukball, indiaca, ultimate. Nº 6: JJ.OO antigua Grecia y modernos. Nº7: Esgrima/ Juegos populares	7 6 2 5	20
TERCERO	Nº8: Coreografía de acrosport	11	21

	Nº 9: Carreras de orientación con brújula y pistas de rastreo Nº 11: Deportes de bate y campo: Criquetball	6 4	
--	---	--------	--

4º ESO

TRIMESTRE	UNIDADES DIDACTICAS	SESIONES	TOTAL
PRIMERO	1. Calentamiento específico II . Biomecánica Básica." Asociada a la tarea" 2. Actividad física y salud. Valoración de la CFB. Coordinación y fuerza. Pilates/ yoga . just combat. Aeróbic. 3. Carreras de orientación Diseño de gymkhana	2 12 6	20
SEGUNDO	4.Juegos y Deportes de invasión modificados 5Juegos y Deportes de cancha dividida modificados. 6 Plan de Nutrición básica/ Pilota valenciana	7 7 6	20
TERCERO	7.Expresión corporal: latino básico, coreografía cuerdas/Habilidades 8.Soporte vital básico 9.Juegos y deportes alternativos/modificados	12 3 6	21

1º BACHILLERATO

TRIMESTRE	UNIDADES DIDACTICAS	SESIONES	TOTAL
PRIMERO	1: Calentamiento. Autónomo por fases 2: Planificación y entrenamiento deportivo. Valoración inicial de las CFB. Agilidad y coordinación. Fuerza y theraband 3. Higiene postural. Pilates/ yoga	3 12 6	21
SEGUNDO	4. Deportes con material autoconstruido: lacrosse y esgrima 5. Deportes inclusivos: Goalball 6. La nutrición	10 6 2	18

TERCERO	7. Actividades en la naturaleza 8. Expresión corporal: Dramatización y performance. 9. Primeros auxilios	8 6 6	21

2º BACHILLERATO

TRIMESTRE	UNIDADES DIDACTICAS	SESIONES	TOTAL
PRIMERO	1. Juegos y dinámicas cooperativas 2. Nuevas tendencias en entrenamiento 3. Juegos Autoconstruido	8 6 8	
SEGUNDO	4. Entrenamiento funcional 5. Animación, Dinámicas de grupo y deporte recreativo 6. Entrenamiento hipopresivo	8 5 10	
TERCERO	7. Fitness colectivo(8) 8. planificación entrenamiento (5) 9. DINÁMICAS DE GRUPO COOPERATIVAS	8 5 10	23

6. Criterios de evaluación - Situaciones de Aprendizaje.

El propósito central del Sistema Educativo es preparar a los y las jóvenes para su vida, ayudándolos a desarrollar estrategias y recursos mentales, emocionales y sociales para afrontar la incertidumbre, complejidad y desafíos presentes y futuros. **Las situaciones de aprendizaje tendrán que incluir tareas competenciales**, que forman parte intrínseca de *la evaluación auténtica* como oportunidad de aprendizaje, atendiendo a las siguientes características:

Las situaciones de aprendizaje tienen que ser significativas. Deben conectarse con los conocimientos, habilidades y valores del alumnado, al mismo tiempo que amplían y desafían sus formas actuales de pensar y de actuar. La capacidad de expresar pensamientos y sentimientos de manera clara con variedad de medios y formas y de compartirlo, favorecerá la creatividad y readaptación del diseño de las tareas. En Educación Física, donde el cuerpo en movimiento es el elemento central, implica establecer conexiones entre los conocimientos, las habilidades, las experiencias, las actitudes y los valores, promoviendo que el alumnado pueda aprender de manera efectiva a vincular y aplicar estos conocimientos a través de diferentes áreas de aprendizaje de manera significativa y transmitirlo a sus iguales y su entorno.

Las situaciones de aprendizaje tienen que ser funcionales y deben garantizar que se puedan aplicar y practicar los procesos, habilidades y valores, **en una variedad de contextos**, tanto dentro como fuera del aula. Se trata de desarrollar habilidades para participar constructivamente en la sociedad y en los procesos que la sostienen. Este aprendizaje será más efectivo en la medida que el alumnado es capaz de establecer vínculos entre el entorno escolar y su entorno comunitario, laboral y doméstico. Estas experiencias de aprendizaje tienen que ser variadas y tienen que permitir al alumnado observar y practicar la realidad de los procesos y los valores relacionados con la salud, que se espera buscando un estilo de vida saludable. Todo esto, con una actitud proactiva y en un entorno inclusivo donde los principios del Diseño Universal del Aprendizaje (DUA) pueden ser muy útiles proporcionando varias formas de representación, expresión e implicación.

Las experiencias de aprendizaje tienen que potenciar la práctica autónoma, de animar al alumnado a aprender tanto de manera independiente como entre sus iguales, proporcionándole experiencias de aprendizaje que suponen aprender tanto de manera individual como colaborativa. En este sentido, será fundamental motivarlos al hecho que tomen responsabilidad de su propio proceso de aprendizaje convirtiéndolos en aprendices independientes que eligen la manera individual para explorar problemas relacionados con los saberes de nuestra materia. A través del trabajo de manera individual se fomenta en el alumnado la comprensión personal de conceptos y procedimientos relacionados con el movimiento. Por otro lado, **trabajar en grupos permite que el alumnado sienta el desafío de lograr las tareas, a la vez que es apoyado y motivado por las opiniones y habilidades de los otros compañeros y compañeras, ampliando sus habilidades de colaboración, de trabajo en equipo y colaboración entre iguales (peer to peer)** y la capacidad de resolver conflictos de manera dialogada. El aprendizaje

cooperativo involucra al alumnado en un aprendizaje interactivo y con propósito en los programas de educación física, proyectos educativos interdisciplinarios y ámbitos.

Esto no relega la competición a un modelo necesariamente excluyente sino más bien a un recurso de reflexión y práctica para implementar propuestas y actividades de mejora mientras continúa, si es el caso, el modelo competitivo.

Por el hecho que toda situación de aprendizaje genera un efecto específico en cada alumno y alumna, la tarea presentada tiene que ser vivida por el alumnado como un problema a resolver, y ante el cual el estudiante dispone de posibilidades reales de solución, ya sea individualmente o mediante algún tipo de ayuda. Buscamos una reflexión intrínseca al proceso de aprendizaje, en el cual todas las tareas tienen que actuar como elemento evaluador, dando información y retroalimentado el mismo. Los desafíos o retos tienen que estar al alcance del alumnado y variarán según las características individuales y del grupo.

Se recomienda plantear retos integrados en un escenario motor en el cual no aparezcan las características específicas de ejecución de la habilidad o habilidades pedidas. Es decir, se presenta una situación cuyas respuestas diferentes son posibles y, por lo tanto, no se describe una única respuesta válida que el alumnado tenga que atender con criterios de eficiencia motriz. Esto comporta la posibilidad que el alumnado, en nombre de su individualidad, pueda poner de manifiesto su motricidad particular ante un problema concreto que él o ella tiene que resolver. Esta *situación problema* tiene que permitir y estimular que el abanico de respuestas que puedan ser consideradas válidas sea bastante amplio. Esta amplitud y validez de las respuestas depende básicamente del margen de maniobra que ofrecen los dos rasgos descritos anteriormente. Plantear las tareas como un reto a realizar y, como consecuencia, como un problema a resolverse a la alumnado ante una necesidad a la cual debe responder. De esta manera, abre el espacio a la curiosidad y busca ofrecer una respuesta motriz adecuada y pertinente para un posterior proceso de autorreflexión y mejora. Todo esto sin perjuicio de la enseñanza del gesto motor técnico específico como resolución más eficiente y eficaz.

En definitiva, para el profesorado representa una opción que facilita su función de ayuda pedagógica y que, metodológicamente, le permite la graduación en un proceso de evaluación continuo por la readaptación y las propuestas de mejora del alumnado y el profesorado, elemento fundamental para la consecución del criterio específico de evaluación.

A lo largo de la etapa de Secundaria se buscará la autonomía, autogestión y espíritu crítico en una transferencia progresiva para situaciones de aprendizaje competenciales. De este modo, mediante el logro de los objetivos de desarrollo sostenible, se trabajan algunos de los retos del siglo XXI, como son el respeto al medio ambiente y la práctica de un estilo de vida saludable.

Además, encontramos relación con los otros retos, como son el consumo responsable, la resolución pacífica de los conflictos, la aceptación y manejo de la incertidumbre, el compromiso ante las situaciones de inequidad, la valoración de la diversidad personal y cultural, la confianza en el conocimiento como motor del desarrollo, y el aprovechamiento crítico, ético y responsable de la cultura digital.

En cuanto a la movilización de recursos en contexto, las características de las situaciones de aprendizaje tienen que acercarse progresivamente a contextos reales de práctica y, especialmente, a los recursos e instalaciones que rodean en el centro. El alumnado tiene que conocer las entidades, clubes y asociaciones deportivas de su entorno, así como la gestión de los recursos implicados, como instalaciones municipales y otras no específicas que igualmente son adecuadas, para una mejora de su calidad de vida mediante la actividad física y el deporte.

Las situaciones de aprendizaje tienen que involucrar los recursos internos del alumnado, animándolos a utilizar sus recursos permitiéndolos adoptar o descubrir nuevas maneras de hacer

y pensar las cosas en diferentes contextos, conocidos y nuevos, de actividad física. Se tiene que alentar a los estudiantes al hecho que adopten un comportamiento que demuestre respeto por ellos mismos, los otros y su entorno, y que se adhieran a las reglas de seguridad impuestas por cualquier situación dada. Los diferentes grados de complejidad de las tareas pueden reflejarse también en términos de su estructura, grado de familiaridad, ritmo, duración y nivel de dificultad del desempeño esperado y especialmente la interconexión competencial asociada.

Las situaciones de aprendizaje tienen que promover una ciudadanía activa. Así mismo, atendiendo a la alfabetización digital como aliada, desde una perspectiva conectivista entendemos que los recursos y contenidos de la materia se pueden encontrar también de manera virtual de las páginas web y en las redes sociales. Se busca de este modo que el alumnado se acapaz de asumir contenidos durante todo proceso, a través de la evaluación de su propio aprendizaje y ajustando sus elecciones y habilidades de acuerdo con los retos que se les plantea, al grupo y de manera individual. El análisis y argumentación razonada en dicha interacción con el grupo favorecerá el espíritu crítico necesario en la sociedad actual de las *fake news*.

El alumnado tiene que comprender varias posibilidades de acción e interrelación de contenidos entre las diferentes áreas curriculares. Los desafíos derivados de estas situaciones tienen que adaptarse a sus capacidades y les obliga a seleccionar y a reconocer las conexiones entre su aprendizaje previo y los requisitos asociados con la práctica de actividades físicas relacionadas con la competencia trabajada, relacionando con las competencias específicas otras áreas y adaptando cada una de las competencias a otros contextos para adoptar un estilo de vida activo y saludable.

1. Criterios de evaluación

CE 1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental

2.º de ESO	4.º de ESO
1.1. Utilizar los recursos de su entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal, aplicando propuestas básicas de mejora de la salud física, mental y social.	1.1. Seleccionar y utilizar diferentes recursos del entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal poniéndolos al servicio de la salud física, mental y social.
1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.	1.2. Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo fisicoadaptados a las características individuales y del entorno.
1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físicas-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para

	compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.
--	---

CE 2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.

2.º de ESO	4.º de ESO
2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.	2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.
2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.	2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva.
2.3. Reconocer los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.	2.3. Valorar críticamente los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.

CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.

2.º de ESO	4.º de ESO
3.1. Crear situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal, mediante modelos y creatividad.	3.1. Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.
3.2. Producir movimientos creativos con apoyo musical, combinando ritmos y segmentos corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.	3.2. Ampliar la calidad y experiencia en cuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical combinando ritmos y segmentos corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.
3.3. Crear montajes artísticos colectivos y participar en ellos comunicando ideas, sentimientos y emociones.	3.3. Diseñar proyectos artísticos multidisciplinarios y participar en ellos como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones.

CE 4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.

2.º de ESO	4.º de ESO
4.1. Colaborar en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.	4.1. Participar de manera activa en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.
4.2. Conocer y practicar técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.	4.2. Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal, incluida la RCP.
4.3. Participar en las actividades artístico-expresivas del entorno natural y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.	4.3. Descubrir y participar activamente en las actividades artístico-expresivas del entorno natural rural, de nuestra costa y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.
4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa medidas relacionadas con la movilidad, el reciclaje y la alimentación para promover un centro sostenible.	4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa propuestas para promover un entorno sostenible, relacionando este hecho directamente con la materia de Educación Física, mediante la movilidad, el reciclaje y la alimentación.
4.5. Reconocer el valor cultural de la Pilota Valenciana mediante la práctica y los elementos sociales que rodean este deporte.	4.5. Valorar la Pilota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección, mediante la práctica de sus diferentes modalidades.

CE 5. Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.

2.º de ESO	4.º de ESO
5.1. Emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, utilizando varias fuentes de información y tecnología en función de su eficiencia para la resolución de situaciones cotidianas.	5.1. Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, evaluando las fuentes de información e innovación.

<p>5.2. Conocer fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables, relacionadas con los saberes de la materia, empleando estrategias de investigación y organización de la información.</p>	<p>5.2. Diferenciar las fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables relacionadas con los saberes de la materia, actualizando las estrategias de investigación y organización de la información y la manera de interacción, <i>netiqueta</i>.</p>
<p>5.3. Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillos relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.</p>	<p>5.3. Producir contenidos relacionados con la actividad física y la salud en diferentes formatos digitales, integrando la información de manera crítica y participando colaborativamente en los escenarios de comunicación y aprendizaje.</p>

1º Y 2º BACHILLER

EDUCACIÓN FÍSICA

1. Presentación.

La materia de Educación Física de Bachillerato está diseñada con el propósito de promover un desarrollo integral del alumnado. Una correcta alfabetización motora ayudará al alumnado a desarrollar las habilidades psicosociales, programar estrategias y adquirir los conocimientos, actitudes y conductas éticas necesarias para gestionar adecuadamente su salud y bienestar. A todos los efectos, se tiene que entender que la adquisición de las competencias específicas en Educación Física está vinculada a la consecución y desarrollo de las competencias clave incluidas en el perfil de salida del alumnado y al logro de los objetivos generales del Bachillerato. La Educación Física en Bachillerato contribuye a la transmisión y puesta en práctica de valores relacionados con la equidad, la libertad personal, la tolerancia, la responsabilidad y la ciudadanía democrática. Así mismo, se refuerzan valores y saberes educativos incluidos en la LOMLOE como el esfuerzo individual, la motivación del alumnado, la igualdad de derechos y la educación afectivo-sexual, el espíritu crítico y la contribución a la sostenibilidad ambiental, social y económica. Todos estos valores y saberes son también objeto de atención en las otras materias del currículum en un trabajo interdisciplinario que permite al alumnado lograr su potencial y llevar una vida activa y saludable.

La Educación Física cumple con los objetivos del Bachillerato que marca la LOMLOE, especialmente aquellos relacionados con favorecer el desarrollo personal y social y el desarrollo de la sensibilidad artística, la salud y la relación con el entorno. Destaca directamente el objetivo “Utilizar la Educación Física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental”.

El aumento de la adopción de un estilo de vida sedentario, incluyendo en este tanto los medios de transporte con carburantes o cualquier medio de desplazamiento eléctrico, el acceso a multitud de servicios sin necesidad de trasladarse, y el aumento de contenidos de ocio pasivo, genera una auténtica red de presión social que favorece y refuerza este sedentarismo. Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala la obesidad como una enfermedad que afecta cada vez más a personas jóvenes, recomendando el ejercicio físico pautado y programado y una educación nutricional como medios esenciales para luchar contra esta enfermedad que se ha convertido en pandemia. La materia de Educación Física juega un papel fundamental en la lucha por la salud mental juntamente con la mejora del bienestar psicológico y un mejor autoconcepto, así como en la capacidad de afrontar el estrés y la ansiedad. Ofrece la oportunidad al alumnado para que desarrolle habilidades sociales y mejore su bienestar emocional colaborando de manera directa en cada una de las dimensiones del concepto de salud (física, mental y social) que plantea la misma OMS.

La Educación Física de Bachillerato aumenta y consolida los aprendizajes que el alumnado ha adquirido en la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria y le facilita la adquisición de competencias relacionadas con

la autonomía y la autogestión para el desarrollo de una vida activa y saludable. Uno de los mayores desafíos a los que se enfrenta la materia de Educación Física es garantizar que la actividad física y los hábitos saludables jueguen un papel importante en la vida diaria del alumnado. Las evidencias científicas señalan que se tiene que ir más allá de la eficiencia motriz si se quiere conseguir que el alumnado adopte un estilo de vida activo y saludable.

La actual ley educativa señala el carácter propedéutico del Bachillerato, resaltando el análisis de la evolución de las profesiones y de los estudios superiores relacionados con la Educación Física para que el alumnado sea capaz de valorar las posibles opciones de estudio tanto universitario como de formación profesional, de enseñanzas deportivas o funcionariado.

El currículum de esta materia se estructura en competencias específicas, saberes básicos, situaciones de aprendizaje, criterios de evaluación y anexos.

Las competencias específicas (CE) identifican todo aquello que el alumnado tiene que ser capaz de hacer, así como las situaciones y las condiciones en las que lo tiene que poder hacer una vez cursada la materia de Educación Física. La materia se organiza en cinco

competencias específicas que despliegan y concretan las competencias clave, a la vez que contribuyen a su logro.

Los saberes básicos son el conjunto de contenidos procedimentales, conceptuales, actitudinales y axiológicos propios de la materia que el alumnado tiene que aprender para adquirir y desarrollar las competencias específicas en el nivel que establecen los criterios de evaluación. En el 1.^{er} curso del Bachillerato los saberes básicos de la materia Educación Física se organizan en cuatro bloques: Vida activa y saludable, Organización y gestión de la actividad física y el deporte, Manifestaciones de la comunicación y de la cultura motriz, e Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

Las situaciones de aprendizaje tienen que partir de los contextos particulares de cada centro, grupo e individuo y estar orientadas a promover la participación y la autogestión del aprendizaje para la creación autónoma de hábitos buscando una Educación Física para toda la vida. Las situaciones de aprendizaje tienen que ofrecer al alumnado la oportunidad de continuar con el aprendizaje y la práctica de las habilidades y experiencias motrices iniciadas en la Educación Secundaria Obligatoria. La movilización de recursos en contextos cada vez más próximos a los reales, participando en actividades dentro y fuera del centro, en colaboración entre iguales y a través de grupos variables, exigirá la regulación de los procesos de comunicación y las relaciones interpersonales, ofreciendo así la oportunidad de argumentar, dialogar y actuar con actitud crítica para transferir el conocimiento adquirido a otros contextos sociales y aplicarlo promoviendo una ciudadanía activa.

La evaluación vista desde su función reguladora es un elemento esencial del proceso de aprendizaje. El desarrollo por parte del profesorado de los criterios de evaluación facilita esta tarea detectando las dificultades para la mejora y adquisición de las competencias específicas. La creación de descriptores claros asociados a estos criterios de evaluación, que relacionan los saberes con tareas competenciales para lograr las CE, han de permitir que el y la discente pueda integrar y contextualizar aquello que aprende facilitando la autogestión de aprendizajes.

2. Competencias específicas de la materia

2.1. Competencia específica 1 (CE1).

Planificar y poner en práctica un programa saludable de actividad física y deportiva adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.

2.1.1. Descripción de la competencia.

Esta competencia supone un enfoque holístico del concepto de salud, a partir de la inevitable conexión de la mente con el cuerpo y el movimiento, orientado a la mejora de todos los aspectos relacionados con una vida activa y saludable.

Como a lo largo de todo el proceso de educación obligatoria del alumnado, en el Bachillerato se continúa priorizando el aprendizaje vivencial y experimental de comportamientos y actitudes que faciliten al alumno adquirir un estilo de vida activo y saludable, y que fomenten la responsabilidad, el autoconocimiento, la exigencia y la capacidad de gestión para una vida sana y equilibrada, dentro y fuera del entorno familiar y social que lo rodea. Es en esta etapa donde el alumnado tiene que lograr los aprendizajes necesarios para participar de manera regular, segura y eficiente en las diferentes propuestas de actividades físicas que pueda encontrar dentro y fuera del centro educativo. En este sentido, las sensaciones intrínsecas que esto comporta y el desarrollo del sentido crítico le tiene que permitir elegir con seguridad, para poder establecer hitos reales respecto a la mejora de la forma física y de su estado de salud. Se pone el énfasis en la aplicabilidad de los conocimientos vinculados a una vida sana y activa, cada vez más autónoma, con el fin de potenciar la capacidad de tomar decisiones personales y la asunción de responsabilidades y compromisos hacia la salud individual y colectiva coherentes con la vida más allá del ámbito educativo.

Mediante esta competencia, el alumnado construye el concepto multidimensional, dinámico y complejo de salud física, mental, emocional y social planteado desde la OMS con el

fin de garantizar una vida saludable a todas las personas, tal como se describe en los objetivos de desarrollo sostenible (ODS).

Los saberes que se vinculan a esta competencia son principalmente los componentes físicos y fisiológicos con impacto directo en la salud y el bienestar, priorizando los componentes relacionados con el aparato cardiorrespiratorio, el musculoesquelético y el digestivo, el acondicionamiento físico y los componentes de la salud. Esto se completa con los componentes metabólicos y con los procesos energéticos de las diferentes exigencias físico-motrices de las actividades físicas realizadas con un movimiento intencional, regulado y consciente del gasto de energía, además de con la aplicación de técnicas y métodos que favorecen la autonomía del alumnado, la regulación emocional y la motivación.

Por todo eso, los saberes de esta etapa contribuyen al desarrollo competencial de hábitos y rutinas saludables en la adolescencia transferibles a la vida adulta. Una vida sana va ligada a una vida activa, conectada con el mundo que nos rodea y con la salud de los otros. En este sentido, el entorno a esta práctica física y educativa tiene que ser necesariamente inclusivo para posibilitar que todo el alumnado participe de ella y de sus beneficios con los mínimos riesgos. Por esta razón, el buen uso de la tecnología forma parte de esta competencia, especialmente en la lucha contra el sedentarismo y las enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el exceso o mal uso de este recurso. Los y las jóvenes tienen que sentirse motivados para implicarse en el proceso de mejora creciente, escuchando y conociendo su cuerpo, y aprendiendo estrategias para adoptar con actitud crítica una vida activa.

Esta competencia específica se interrelaciona de manera directa con las otras cuatro de la materia de Educación Física: saludable, sostenible y en relación con el entorno cultural y deportivo. Así mismo, conecta con todas las competencias clave que vertebran este currículum, especialmente con la competencia personal, social y de aprender a aprender al desarrollar la capacidad de reflexión y de gestión del aprendizaje de los saberes. Además, contribuye a la adquisición del conocimiento científico entendiendo el funcionamiento del mundo, del cuerpo y del movimiento y, al promover un estilo de vida activo, participativo, sostenible y responsable, desarrollando la competencia ciudadana. Por otro lado, añade valor a las competencias clave emprendedora y lingüística en cada uno de los componentes específicos, y de conciencia y expresión culturales desde el entorno de la actividad física y el deporte.

2.2. Competencia específica 2 (CE2).

Diseñar, practicar y dirigir diferentes situaciones físico-deportivas, adecuando el nivel de las habilidades y aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.

2.2.1. Descripción de la competencia.

A través de esta competencia el alumnado mejora su motricidad adquiriendo nuevos conocimientos y habilidades de movimiento, ajustando y adquiriendo nuevas conductas motrices respecto a las adquiridas en la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria. Recordemos que en esta etapa había una competencia específica dedicada al desarrollo motriz a través de los juegos y deportes. Ahora, además de consolidar los aprendizajes adquiridos previamente, se continúa profundizando en el conocimiento de los diferentes deportes y juegos y en el uso de técnicas y de estrategias que mejoren su actuación motriz.

El alumnado tiene la oportunidad, a través de esta competencia, de demostrar su eficiencia motriz al realizar secuencias de movimientos apropiados en cuanto a la forma y el rendimiento, familiarizándose con nuevas técnicas de acuerdo con la variedad de actividades que se le presentan. Mediante esta competencia, se continúa dando oportunidades al alumnado para que perfeccione sus capacidades de equilibrio, coordinación y sincronización a través de situaciones de aprendizaje relacionadas con varias actividades físicas y deportivas que le permiten ser más consciente de su cuerpo y moverse con más confianza y seguridad en la vida cotidiana.

En esta etapa educativa también se tienen en cuenta los cambios anatómicos, fisiológicos y sociales del alumnado, puesto que afectan a las actividades motrices relacionadas

con esta competencia, especialmente a aquellas relacionadas con las deportivas regladas y no regladas. El alumnado adapta su movimiento en relación con un objetivo establecido y amplía su repertorio de habilidades motrices adaptándolas a las diversas limitaciones del entorno físico.

Esta competencia permite al alumnado focalizar la atención en aspectos como la mejora de las habilidades de cooperación y de trabajo en equipo o el ejercicio del diálogo y de las habilidades de negociación implicadas en la resolución de conflictos durante el juego o deporte. Estos aspectos de la práctica deportiva ayudan al alumnado a aceptar las diferencias con los compañeros, teniéndolas en cuenta a la hora de relacionarse y favoreciendo el dominio de las habilidades relacionadas con la empatía, la voluntad y la autoestima.

La posibilidad que se ofrece al alumnado de reflexionar y conocer su cuerpo colaborando con otros de manera constructiva contribuye a que progrese en el grado de desarrollo de las competencias que tiene que lograr al finalizar el Bachillerato. En este sentido, se favorecen situaciones motrices donde la incertidumbre y complejidad de las situaciones jugadas y deportivas fuerzan al alumnado a adaptarse a los cambios, contribuyendo a su propio bienestar físico y emocional y focalizando la acción educativa al expresar empatía y gestionar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

Así mismo, mediante estas prácticas motrices se pueden valorar los aspectos culturales y sociales de la cultura motriz adoptando una actitud crítica frente a los efectos negativos que tienen ciertas prácticas físicas para la salud individual y colectiva. Por otra parte, la adopción de actitudes de superación y de autoexigencia frente a los desafíos físicos es de nuevo un aspecto clave a destacar para el diseño de las actividades físicas.

Siguiendo la línea del deporte escolar trabajado en la anterior etapa de Educación Secundaria Obligatoria, es importante que este contexto de práctica deportiva continúe siendo inclusivo respecto a las características individuales, a la identidad de género y al nivel de habilidad. En este sentido, estas actividades motrices se contextualizan aplicando la variabilidad metodológica tanto al grupo clase como de manera individualizada, de forma que el alumnado sea capaz de aplicar y transferirlas a otras actividades más generales.

Mediante esta competencia se ayuda al alumnado a reforzar sus conocimientos sobre los requisitos de seguridad e higiene en la práctica deportiva, favoreciendo su autonomía para organizar y gestionar actividades físicas y deportivas tanto para sí mismo como para otras personas.

Esta competencia está asociada a la capacidad del alumnado de evaluar sus propias capacidades físicas y su propio comportamiento relacionado con su estilo de vida. Además, la terminología relacionada con el deporte y la actividad física mejora su capacidad de expresión verbal y la comprensión de textos informativos relacionados con esta temática.

Esta competencia específica se interrelaciona con las otras cuatro competencias específicas de la materia y especialmente con la tercera competencia específica, relacionada con el deporte como manifestación de la cultura motriz. Adicionalmente, el conocimiento relacionado con esta competencia específica conecta con las competencias clave, especialmente con la competencia personal, social y de aprender a aprender, puesto que favorece que el alumnado se desarrolle de forma más autónoma y que gestione constructivamente los cambios y la participación social; y contribuye también al logro de la competencia emprendedora, promoviendo la evaluación y reflexión sobre sus fortalezas y debilidades y el uso de estrategias de autoconocimiento y de autoeficacia.

2.3. Competencia específica 3 (CE3).

Diseñar, planificar y desarrollar proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.

2.3.1. Descripción de la competencia.

Esta competencia afianza las capacidades comunicativas y expresivas logradas durante la Educación Secundaria Obligatoria. La comunicación no es solo una interacción con el entorno,

sino que implica una gran variedad de habilidades y valores. Todos estos elementos ayudan al desarrollo integral del individuo. Por esta razón, en el Bachillerato encontramos la continuidad del trabajo realizado en la etapa educativa anterior respecto a las vivencias corporales y motrices con una finalidad de salud, en su sentido más amplio. Por este camino se continúa un trabajo de conciencia, percepción y control, a través de situaciones variadas y abiertas.

Aprender a través del cuerpo implica un buen desarrollo perceptivo, cognitivo y motor, y supone un bagaje de experiencias personales y de adaptaciones a nuevas situaciones sociales que contribuyen a que el alumnado desarrolle la madurez propia de esta etapa.

En el Bachillerato se continúan utilizando las actividades artístico-expresivas para dar más autonomía en la realización de montajes más complejos, como el género del musical, la participación en la dirección de obras teatrales, o la colaboración en la creación de cortos de cine. Estas actividades implican un paso más hacia la creación y la autonomía, hacia actividades como diseñar, producir, liderar, transformar o improvisar.

Mediante estos contenidos se pretende desarrollar la capacidad de analizar críticamente e de investigar sobre las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y 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 los valores que transmiten desde una postura ética y contextualizada.

Los contenidos de esta competencia específica están vinculados con otras como la CE1 en cuanto a la adquisición de los hábitos saludables y un estilo de vida activo. Su relación con el deporte como fenómeno cultural y con la cultura motriz tradicional en general, así como todos los aspectos relacionados con la comunicación y contracomedición motriz la vincula con la CE2. La materia de Educación Física en su papel propedéutico de cara a las posibles salidas académicas y laborales, relacionado con la CE5, colabora a la hora de trabajar la gestión emocional, las habilidades sociales y las actuaciones y actitudes de conocimiento de los factores sociales, económicos y culturales en un contexto educativo inclusivo.

Esta competencia específica se relaciona con la competencia clave lingüística, puesto que se hace uso las lenguas como medio de comunicación y expresión. Además, en la literatura se encuentran diversidad de formatos y obras de representación teatral y escénica. La cultura digital también está relacionada con esta competencia específica. A la hora de elaborar montajes escénicos es un recurso facilitador para crear, integrar y reelaborar contenidos digitales de forma individual y colectiva, respetando siempre los derechos de autoría digital, para ampliar los propios recursos y generar nuevos conocimientos, teniendo como referencia el aprovechamiento crítico, ético y responsable de la cultura digital. Mediante esta competencia específica también se contribuye al desarrollo de la competencia clave personal, social y de aprender a aprender, puesto que la expresión y la comunicación repercuten en el autoconocimiento, la colaboración, la resiliencia y la gestión de los procesos metacognitivos necesarios cuando se hace un cambio progresivo hacia la vida adulta.

2.4. Competencia específica 4 (CE4).

Adoptar un estilo de vida saludable y sostenible aplicando principios de ética ambiental y seguridad para transformar el entorno.

2.4.1. Descripción de la competencia.

Esta competencia implica la consolidación de los aprendizajes y conocimientos adquiridos por el alumnado en la Educación Secundaria Obligatoria relacionados con el desarrollo de estilos de vida saludables y sostenibles comprometidos con la conservación y la mejora del entorno natural, urbano y cultural.

Esta consolidación se plantea desde un enfoque de responsabilidad ecológica y social mediante la realización de una gran diversidad de actividades físicas, deportivas y artístico- expresivas en espacios naturales y urbanos, interaccionando con el entorno de manera sostenible. Estos aprendizajes y experiencias saludables y sostenibles aumentan el bagaje motor

del alumnado, contribuyen a hacer que conozca, valore y proteja el patrimonio natural y urbano que le rodea y le proporciona alternativas sostenibles, motivadoras y significativas para su tiempo de ocio.

En este sentido, en relación con el entorno urbano, se pueden utilizar instalaciones y espacios públicos próximos en el centro escolar como parques de patinaje (*skatepark*), parques de calistenia, zonas para desarrollar el arte del desplazamiento (*parkour*), juegos populares y tradicionales o danzas urbanas. En cuanto al entorno natural, se puede encontrar una amplia gama de contextos aprovechables y de aplicación, como pueden ser las rutas de senderismo, vías verdes, circuitos de escalada, carreras de orientación, actividades náuticas o deportes de nieve.

Esta competencia aborda también actuaciones relacionadas con la movilidad activa y sostenible, con la alimentación saludable y con el consumo responsable desde una perspectiva crítica, planteando alternativas saludables y sostenibles y aplicando principios de seguridad y responsabilidad para transformar el entorno.

De especial relevancia son las actividades e iniciativas de concienciación y sensibilización para otros miembros de la comunidad educativa diseñadas y realizadas por el alumnado, enfatizando los aspectos de seguridad y responsabilidad y fomentando de este modo una interacción segura, saludable y sostenible con el medio natural y urbano que los rodea.

Relacionado con este aspecto, se desarrollarán actuaciones en beneficio de la comunidad. Las iniciativas en el entorno que combinan actuaciones de mejora de la salud y la sostenibilidad contribuyen significativamente al logro de esta competencia específica.

Los saberes básicos necesarios para lograr esta competencia contribuyen a hacer que el alumnado implemente estilos de vida sostenibles y desarrolle un compromiso cívico y social como ciudadanía comprometida con el presente y con el futuro del planeta de acuerdo con los objetivos de desarrollo sostenible planteados en la agenda 2030.

El logro de esta competencia ayuda a desplegar de manera integral el perfil de salida del alumnado, estableciendo hábitos saludables y sostenibles vinculados con la planificación autónoma y con la autoregulación de su práctica física. De este modo se consolida el objetivo de la Educación Secundaria Obligatoria de una Educación Física de vida y para la vida.

Teniendo en cuenta el carácter integral de la materia Educación Física, esta competencia se vincula directamente con las otras competencias específicas de la materia.

Así mismo, su desarrollo contribuye significativamente al logro de las siguientes competencias clave: competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería, competencia personal, social y de aprender a aprender, competencia ciudadana, competencia emprendedora y competencia digital.

2.5. Competencia específica 5 (CE5).

Identificar oportunidades personales, académicas y laborales relacionadas con la actividad física, el deporte y el ocio activo a partir de experiencias personales y mediante el uso de la tecnología.

2.5.1. Descripción de la competencia.

A través de esta competencia sobre la identificación de oportunidades personales, laborales y académicas, el alumnado aborda uno de los fines *per se* del Bachillerato como es conseguir una madurez intelectual que le permita integrarse en la vida activa, así como adquirir competencias para su futuro formativo y profesional. Además, la segunda parte de la competencia se relaciona de manera directa con uno de los objetivos que marca la LOMLOE para el Bachillerato: utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

El hecho de identificar las oportunidades a través de propuestas vivenciadas y la investigación con el uso de la tecnología implican una visión competencial holística que se

relaciona con estas competencias clave: competencia digital, competencia personal, social y de aprender a aprender, competencia ciudadana, competencia emprendedora y competencia en conciencia y expresión culturales.

La competencia contribuye a completar el perfil de salida del alumnado de Bachillerato localizando, seleccionando y evaluando de manera autónoma las diferentes fuentes de información; fortaleciendo su resiliencia, la autoeficacia y la busca de hitos para hacer más eficaz su aprendizaje; y, especialmente, evaluando las necesidades y oportunidades y afrontando retos con sentido crítico y ético en contextos locales y globales.

Esta competencia específica se interrelaciona de manera directa con las otras cuatro en el marco de una educación física en cualquier ámbito: saludable, sostenible y en relación con el entorno cultural y deportivo. Además, el conocimiento relacionado con esta competencia específica conecta con las competencias clave y especialmente contribuye al logro de la competencia clave emprendedora, posibilitando la identificación de ideas innovadoras con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos y estrategias específicas y considerando tanto las experiencias de éxito como las de fracaso como oportunidades para aprender.

Con la participación activa dentro y fuera del centro, en acontecimientos deportivos o visitas a empresas e instalaciones relacionadas con la actividad física, el deporte, el ocio activo y la cultura, y el arte en general, el alumnado acumula experiencias para mejorar su pensamiento crítico, desde un punto de vista inclusivo, de comercio justo, de sostenibilidad, y de otros temas de trascendencia social que lo ayudan a orientarse hacia una autonomía personal, en una visión propedéutica, o directamente hacia el mundo laboral.

La adquisición de esta competencia ayudará al alumnado a entender el cuerpo como un activo de salud, reforzando la visión de la educación física para toda la vida ya trabajada en la Educación Secundaria Obligatoria y abriendo nuevos caminos a las competencias que se trabajarán en la materia Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal del 2.º curso de Bachillerato.

3. Saberes básicos.

3.1. Introducción.

El logro de las competencias específicas presentadas en el anterior apartado requiere el aprendizaje, la articulación y la movilización de los saberes que se detallan seguidamente y que se presentan organizados en seis bloques atendiendo a la naturaleza y a la estructura interna de la educación física.

3.2. Bloques de saberes básicos.

Bloque 1. Vida activa y saludable

Este bloque aborda los tres elementos básicos que integran el concepto de salud según la Organización Mundial de la Salud: salud física, mental y social.

BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
CE1, CE3, CE4, CE5
SUBBLOQUE 1.1. SALUD FÍSICA
<p>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</p> <ul style="list-style-type: none">• Métodos de valoración de las capacidades físicas y coordinativas aplicadas a entornos laborales y a la mejora personal.• Beneficios, riesgos y ejercicios desaconsejados: hábitos posturales, ergonomía y ejercicio físico en general.• Programas de actividad física personal (FITT-PV) para las diferentes capacidades físicas.• Tecnologías facilitadoras de la evaluación y el análisis fisiológico del ejercicio físico.

Grupo 2. Cuidado del cuerpo

- Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.
- Métodos de recuperación del esfuerzo.

SUBBLOQUE 1.2. SALUD SOCIAL

- Programas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.
- Perspectiva de género e inclusividad en el mundo del deporte, la actividad física y el ocio activo.
- Ayudas ergogénicas legales y dopaje.
- SUBBLOQUE 1.3 SALUD MENTAL
- Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación
- Métodos de relajación y respiración.
- Técnica básica de meditación.
- Hábitos de descanso.
- Grupo 2. Uso y abuso de la tecnología
- Efectos del uso excesivo de la tecnología.
- Netiqueta aplicada a la actividad física y el deporte

Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física

Este bloque se relaciona con aquellos componentes vinculados a la planificación, organización y auto-regulación de la práctica física, así como aquellos aspectos relacionados con la seguridad de la práctica motriz.

BLOQUE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**CE1, CE2, CE4, CE5****SUBBLOQUE 2.1. Medidas preventivas y de seguridad**

- Normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia.
- Gestión crítica y uso sostenible de materiales para la práctica física y deportiva.
- Actuaciones de primeros auxilios.
- El botiquín.

SUBBLOQUE 2.2. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física

- Aprovechamiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis.
- Creación y curación de contenidos.

SUBBLOQUE 2.3. Ordenación de la actividad física y el deporte

- Organización de acontecimientos deportivos y de actividad física en general.
- Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos.

BLOQUE 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

Esta propuesta de saberes se relaciona con una variedad de experiencias motrices desarrolladas a través de los juegos y deportes y de las capacidades condicionales y coordinativas implicadas. Mediante estos saberes el alumnado se enfrenta a situaciones motrices donde continuamente tiene que ajustar su actuación al entorno dinámico y a los otros, y a tomar decisiones para ajustar su conducta a un resultado.

BLOQUE 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

CE1, CE2, CE4, CE5

- Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario.
- Juegos y deportes inclusivos, adaptados y específicos.
- Lógica interna de los juegos y deportes.
- Aspectos reglamentarios.

CES BLOQUE 4. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

Mediante estos saberes el alumnado tiene la oportunidad de desarrollar su capacidad de expresión emocional y comunicativa a través de la acción motriz. Esta propuesta se centra en la experimentación del cuerpo y el movimiento como medio de expresión de emociones y sentimientos y en el desarrollo del bienestar social a través del establecimiento de relaciones sociales saludables basadas en la adquisición de valores como la resolución dialogada de conflictos, el respeto y el trabajo cooperativo.

BLOQUE 4. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

CE1, CE2, CE3, CE4, CE5

SUBBLOQUE 4.1. Gestión emocional

- Roles en contextos de práctica físico-deportiva.
- Control y gestión de emociones.
- Técnicas corporales de regulación física y emocional.

SUBBLOQUE 4.2. Habilidades sociales

- Interacción y habilidades sociales: escucha activa, diálogo, negociación, asertividad, comunicación efectiva y otras.

SUBBLOQUE 4.3. Justicia social al deporte y actividad física

- Valores deportivos y olímpicos.
- Identificación de conductas contrarias a la convivencia.

BLOQUE 5. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ

Este bloque de saberes permite el estudio de la cultura física presente en la sociedad actual y la comprensión de sus vínculos con la salud, la expresión corporal y el deporte desde una perspectiva crítica y transformadora. La propuesta se centra en aquellos aspectos socioculturales, políticos y económicos que tienen impacto en la cultura motriz y en la reflexión sobre la necesidad de construir relaciones basadas en la igualdad social y económica.

BLOQUE 5. MANIFESTACIONES DE LA COMUNICACIÓN Y DE LA CULTURA MOTRIZ

CE1, CE2, CE3, CE4, CE5

SUBBLOQUE 5.1. Elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva

- Elementos de la comunicación.
- Valores y cultura artístico-expresiva.
- Montajes e intervenciones artístico-expresivas.
- Dramatización y teatro.
- Actividades y artes circenses.
- El ritmo y el cuerpo en movimiento.
- Danza y baile.

SUBBLOQUE 5.2. Cultura motriz tradicional
<ul style="list-style-type: none"> • La Pilota Valenciana como bien de interés cultural. • Modalidades de Pilota Valenciana de juego directo e indirecto.
SUBBLOQUE 5.3. Deporte como manifestación cultural
<ul style="list-style-type: none"> • Deporte, convivencia y justicia social.

BLOQUE 6. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO

Este bloque incluye los saberes relacionados con la promoción y participación en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, interactuando de manera segura y sostenible, reduciendo el impacto ambiental y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de estos contextos. Además, en este bloque se incluyen también los saberes relacionados con la alimentación saludable y sostenible, el consumo responsable y la movilidad activa y segura.

BLOQUE 6. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO (CE1, CE4, CE5)
SUBBLOQUE 6.1. Iniciativas y actividades saludables y sostenibles en el medio natural y urbano
<ul style="list-style-type: none"> • Beneficios de la práctica de actividad física y deportiva en el entorno natural. • Movilidad activa, segura y sostenible. • Ocio saludable y sostenible: posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica segura de actividad física y deportiva. Previsión de riesgos, primeros auxilios y protocolos de acción en caso de emergencia. • Conocimiento del patrimonio natural y urbano del entorno. Propuestas de mejora: accesibilidad, uso deportivo, seguridad y sostenibilidad. Promoción y uso creativo. • Medidas de protección y conservación del medio natural y urbano durante la práctica físico-deportiva. Servicio a la comunidad. • Entidades relacionadas con la educación ambiental: relaciones, actuaciones, recursos...
SUBBLOQUE 6.2. Alimentación saludable y sostenible
<ul style="list-style-type: none"> • Características y valoración de una dieta equilibrada. • Consumo responsable: alternativas sostenibles para una dieta saludable, variada y equilibrada. • Ultraprocesados: consecuencias para la salud. Análisis crítico.

4. Situaciones de aprendizaje.

Las situaciones de aprendizaje tienen que contemplar el conjunto de competencias específicas, así como la interrelación de los saberes básicos asociados a ellas. Este enfoque es clave para crear situaciones que permitan trabajar simultáneamente competencias específicas relacionándolas entre sí. También tienen que facilitar la evocación de conocimientos anteriores para su consolidación y la adopción de hábitos en las prácticas que se derivan.

Para promover la adquisición y el desarrollo de las competencias específicas formuladas, las situaciones de aprendizaje deben tener las características y cumplir los criterios siguientes:

Ser significativas para el alumnado. Por eso, en su diseño se debe tener en cuenta que el alumnado sea consciente de su grado inicial de pericia. Además, se establecerán conexiones entre sus conocimientos, las habilidades, las experiencias, las actitudes y los valores, promoviendo que aprenda, de manera efectiva, a vincularlos y a aplicarlos en diferentes contextos de aprendizaje de forma significativa y contextualizada. En este sentido hay que señalar que no es lo mismo partir de los intereses del alumnado que conectar lo que se pretende enseñar con los intereses del alumnado. Hacerlo de este modo favorece la relación de las tareas con los conocimientos, habilidades y valores de la sociedad actual, al mismo tiempo que amplían y adaptan sus formas actuales de pensar y de actuar. La variabilidad metodológica adaptable, mediante una evaluación continua del proceso, facilita esta tarea y ayuda a hacer que el alumnado desarrolle al máximo su potencial.

Ser funcionales y transferibles en la vida cotidiana del alumnado, además de orientarse hacia sus necesidades futuras. Las situaciones se diseñarán desde una perspectiva de

funcionalidad, de forma que el alumnado sea capaz de plantearse preguntas más allá del contexto escolar, disfrutando de las emociones generadas por la superación personal que le pueden hacer plantearse cuestiones más profundas y estimulantes que le permitan adaptar el contenido aprendido a nuevas situaciones, reflexionando sobre sus causas y efectos. Este tipo de situaciones desarrollan en el alumnado la capacidad de aplicar y transferir los aprendizajes a varios contextos del ámbito escolar y social. Las situaciones de aprendizaje conectadas a la vida cotidiana del alumnado ayudan a mantener su interés y esto conduce a una mejora del aprendizaje. Esta transferibilidad del aprendizaje, junto con el aumento del nivel de desarrollo competencial, permitirá al alumnado responder preguntas y resolver los problemas y retos con sentido crítico en diferentes contextos.

Implicar cognitivamente el alumnado, lo que fomenta la autonomía, la creatividad y aumenta su capacidad de producir ideas resolutivas e innovadoras. Se entiende la creatividad como la necesidad reflexiva de dar soluciones alternativas a un problema o acercarnos a su resolución. Este proceso reflexivo permite abordar futuros desafíos y dificultades cotidianas y, junto con actitudes resilientes, favorece la capacidad de gestión emocional. El trabajo del pensamiento crítico, mediante situaciones de aprendizaje que implican la resolución de problemas para la movilización de saberes de manera individual o en equipo, promueve una ciudadanía activa y despierta, necesaria en el ámbito de la educación física en la lucha contra los mitos y contra las personas pseudoexpertas. También la tecnología puede ser facilitadora a la hora de plantear tareas competenciales. El alumnado tiene la oportunidad de interactuar, compartir y debatir haciendo una curación de contenidos previa y, lo que es más importante, aprendiendo a gestionar su buen uso.

Mejorar la práctica autónoma, potenciando la capacidad de razonamiento del alumnado, planteándole tareas y propuestas que lo lleven a tomar decisiones, a reflexionar y a resolver problemas a partir de la interpretación de la información. Este tipo de situaciones tienen que incentivar capacidades relacionadas con la autorreflexión y el pensamiento crítico que le permitan en el futuro tomar las decisiones adecuadas para la vida. Por eso, se tienen que provocar situaciones donde el y la discente tenga que revisar y reflexionar sobre cómo está conduciendo sus aprendizajes. En este sentido es necesario que haya momentos y situaciones para guiar y acompañar activamente el progreso y poder proporcionarle más información sobre lo que se espera de su aprendizaje o en qué grado tiene que hacer determinada tarea o mostrar determinado comportamiento, facilitandole los recursos e instrumentos de evaluación necesarios para el desempeño de los indicadores de resolución de los criterios de evaluación.

Ser flexibles, tanto desde el punto de vista del tiempo como del material necesario para desarrollarlas, de forma que el proceso educativo se pueda adaptar a los cambios e imprevistos del día a día en el centro educativo. La atención al ritmo individual del alumnado en el proceso de aprendizaje depende en buena parte de esta flexibilidad. Como marco general de las situaciones de aprendizaje, con el objetivo de atender la diversidad de intereses y necesidades del alumnado, se incorporarán los principios del diseño universal, asegurándonos que no existen barreras que impidan la accesibilidad física, cognitiva, sensorial y emocional para garantizar su participación y aprendizaje.

Fomentar la capacidad de autoeficacia del alumnado. El aumento de este sentimiento de competencia se fomenta a través de nuevos retos y actividades con mayor grado de dificultad. A medida que el alumnado avanza en su práctica se le proporcionan o retiran progresivamente las ayudas haciéndole la situación cada vez más exigente. Esta progresiva eliminación de las ayudas, junto con el refuerzo informativo y las oportunidades de recibir apoyo a lo largo del proceso, mantiene al alumnado en este nivel de desafío óptimo a medida que progresá en su desarrollo competencial. Hay que recordar también que el entorno del aprendizaje tiene que ser seguro, tanto desde un punto de vista físico como emocional, más aún si cabe en una materia como Educación Física, puesto que este aspecto es condición previa para que se produzca el aprendizaje efectivo.

5. Criterios de evaluación 1ºbat

CE1. Planificar y poner en práctica un programa saludable de actividad física y deportiva, adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.	
1.º de Bachillerato	

CrEv1.1	Diseñar y poner en práctica de manera autónoma un programa de actividad física para la mejora de la condición física y la salud, basado en criterios científicos, y aprovechando responsablemente los recursos del entorno y las nuevas tecnologías.
CrEv1.2	Incorporar propuestas para la gestión del esfuerzo en las actividades físicas, aplicando los principios y fases del entrenamiento.
CrEv1.3	Consolidar hábitos de alimentación saludable atendiendo a un balance energético equilibrado, considerando los principios nutricionales desde el consumo responsable y sostenible.
CrEv1.4	Analizar críticamente los componentes que participan de un estilo de vida saludable en el ámbito educativo y en el ámbito sociofamiliar, discriminando las conductas de riesgo para la salud física, mental y social.

CE2. Diseñar, practicar y dirigir diferentes situaciones físico-deportivas, adecuando el nivel de las habilidades y aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.	
1.º de Bachillerato	
CrEv 2.1	Resolver con eficacia y eficiencia motriz diferentes situaciones de juego y práctica deportiva, utilizando los principios técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados, aplicando pautas de seguridad y de higiene personal y utilizando las estrategias apropiadas para la resolución de conflictos.
CrEv2.2	Diseñar y participar en acontecimientos recreativos y deportivos aplicando políticas sostenibles de gestión y uso de materiales e instalaciones.
CrEv2.3	Investigar diferentes contextos de actividad física y de deportes atendiendo a los elementos inherentes a la justicia social, como la participación y la igualdad de oportunidades.

CE3. Diseñar, planificar y desarrollar proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.	
1.º de Bachillerato	

CrEv3.1

Crear y ejecutar propuestas artístico-expresivas mostrando dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e

	inclusiva.
CrEv3.2	Practicar varias actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social respetuoso y responsable, mostrando actitudes de empatía e inclusión ante la diversidad y autorregulando las emociones.
CrEv3.3	Organizar y participar en partidas de Pilota Valenciana reconociendo sus valores intrínsecos.

	CE4. Adoptar un estilo de vida saludable y sostenible aplicando principios de ética ambiental y seguridad para transformar el entorno.
	1.º de Bachillerato
CrEv4.1	Organizar y practicar actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural y urbano con seguridad y ecorresponsabilidad fomentando el ocio activo y estilos de vida sostenibles.
CrEv4.2	Identificar y aplicar actuaciones saludables y sostenibles para la protección, conservación y mejora del entorno natural y urbano, estableciendo relaciones con entidades relacionadas con la educación ambiental y la sostenibilidad.
CrEv4.3	Practicar y aplicar normas de seguridad y técnicas de primeros auxilios y supervivencia en contextos naturales y urbanos para controlar los riesgos intrínsecos de las actividades respecto a las equipaciones, el entorno y la actuación e interacción de los participantes.

	CE5. Identificar oportunidades personales, académicas y laborales relacionadas con la actividad física, el deporte y el ocio activo a partir de experiencias personales y mediante el uso de la tecnología.
	1.º de Bachillerato
CrEv5.1	Participar en propuestas reales o simuladas relacionadas con la actividad física y la salud, el deporte, las actividades artístico-expresivas o la naturaleza, analizando las posibilidades del entorno más próximo y teniendo en cuenta la sostenibilidad.
CrEv5.2	Detectar y trabajar la curación de contenidos usando la tecnología como elemento facilitador para la creación de escenarios de práctica activa saludable.
CrEv5.3	Colaborar en propuestas informativas de salidas académicas y laborales y en visitas a espacios relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo.

2º BACHILLERATO

ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y EL DESARROLLO PERSONAL

1. Presentación

La materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal en el currículum de 2.º de Bachillerato está orientada a consolidar, integrar y autogestionar los aprendizajes que la Educación Física ha aportado a la cultura motriz del alumnado. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y los desafíos para el siglo XXI siguen presentes en esta materia, facilitando las herramientas necesarias para tener un estado físico y mental óptimo y poder convivir en comunidad, ayudando al alumnado a construir su propia identidad.

El carácter transdisciplinario de la materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal, especialmente en cuanto a su función catártica, agonística y propedéutica en el Bachillerato, hacen que la materia colabore de manera directa en abordar la Agenda 2030. El desarrollo sostenible, la ciudadanía activa y democrática, la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género y el respeto a la diversidad son valores educativos incluidos en la LOMLOE que promueven la justicia social y que continúan el trabajo del primer curso de Bachillerato junto con otras materias del currículum.

La contextualización del aprendizaje y las relaciones con el entorno en cualquier ámbito tienen que promover situaciones de aprendizaje más allá del centro. El desarrollo personal y social, la sensibilidad artística y la prevención y actuación para un estilo de vida saludable conciernen a todas las competencias específicas, de forma que se hace necesaria la creación de tareas competenciales para su consecución. Así, se ayudará al alumnado a demostrar la capacidad para aplicar los saberes aprendidos, movilizándolos e interrelacionándolos en diferentes contextos al mismo tiempo que se fomenta la adopción de una actitud crítica hacia el mundo de la actividad física y la salud, valorando las actitudes proactivas y el valor del esfuerzo y la resiliencia.

Atendido el carácter propedéutico del Bachillerato y el aumento de las profesiones y estudios superiores relacionados con la Educación Física, esta materia ofrece al alumnado la formación y orientación laboral necesarias para mejorar su criterio de valoración frente a la variedad de alternativas laborales disponibles, tanto del ámbito universitario como de la Formación Profesional o de las enseñanzas deportivas y otros sectores.

Con la Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores. Esto hace que los principales cambios los encontramos en las competencias específicas, saberes y criterios de evaluación, y que las conexiones con otras materias y las situaciones de aprendizaje sean similares a las de la materia Educación Física del anterior curso. Igualmente, el objetivo fundamental es promover un desarrollo integral del alumnado y la adquisición de las competencias específicas que identifican todo lo que el alumnado tiene que ser capaz de hacer, así como las situaciones y las condiciones en las que lo tiene que poder hacer, una vez haya cursado la materia.

La materia se organiza en cinco competencias específicas (CE) que despliegan y concretan las competencias clave, las que el alumnado tiene que adquirir para su pleno desarrollo personal, social y profesional, y que además permiten establecer relaciones con otras materias de la etapa.

En el apartado siguiente, saberes básicos, se establecen el conjunto de conocimientos que el alumnado tiene que aprender para adquirir y desarrollar las competencias específicas. Estos saberes básicos se han organizado en 4 bloques de contenidos: 1. Vida activa y saludable, 2. Organización y gestión de la actividad física y el deporte, 3. Manifestaciones de la comunicación y de la cultura motriz y 4. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Estos saberes se agrupan atendiendo su capacidad intercompetencial con la intención de que puedan desarrollarse en diferentes contextos y situaciones de aprendizaje para colaborar en la adquisición de cada una de las competencias específicas, siguiendo la lógica interna de la materia.

Las situaciones de aprendizaje planteadas al alumnado tienen que promover su implicación y su empoderamiento, con el objetivo de transformar su entorno, tanto desde la autogestión como desde contextos colaborativos. A partir de la construcción crítica y colaborativa de nuevos conocimientos, habilidades y valores se pretende favorecer que el aprendizaje responda a los retos que suponen los continuos cambios sociales y económicos que se están produciendo en las últimas décadas y que provocan un desajuste entre las necesidades formativas del individuo y las demandas de la sociedad actual. Es importante que las situaciones de aprendizaje capaciten al alumnado para transferir sus propios aprendizajes a otros contextos con la finalidad no solo de aplicarlos, sino de transformar y mejorar su entorno.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal será elaborado atendiendo los criterios de evaluación que se presentan, vinculados a los saberes, mediante la creación por parte del y la docente de descriptores observables, y contextualizados en las situaciones de aprendizaje adecuados para hacer efectiva la influencia del movimiento en el aprendizaje y el desarrollo integral del alumnado.

2. Competencias específicas de la materia

2.1. Competencia específica 1 (CE1)

Implementar y valorar un programa de actividad física y deportiva saludable, adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.

2.1.1. Descripción de la competencia

La adquisición de esta competencia se materializa continuando el enfoque holístico del concepto de salud tratado a lo largo de toda la etapa educativa, partiendo del hecho de que la conexión de la mente con el cuerpo y el movimiento contribuye a la mejora de todos los aspectos relacionados con una vida activa y saludable.

Dadas las características intrínsecas de la materia, es necesario seguir priorizando el aprendizaje vivencial y experimental de comportamientos, hábitos, conocimientos y capacidades a adquirir que facilitan mantener un estilo de vida activo y saludable con responsabilidad, autonomía y capacidad de gestión para una vida activa, dentro y fuera del entorno familiar y social.

En esta etapa educativa el alumnado tiene que integrar los hábitos de vida activa y completar el desarrollo de capacidades físicas y motrices, ampliando la participación regular en diferentes propuestas de actividades físicas y deportivas, tanto dentro de como fuera del centro educativo. Desde esta participación se permite experimentar las sensaciones intrínsecas al esfuerzo y al movimiento, así como desarrollar un sentido crítico para tomar decisiones y establecer hitos reales hacia la mejora de la forma física y de la salud con seguridad y hacia la eficiencia.

El foco de esta competencia se encuentra en la aplicabilidad de los conocimientos para toda la vida, con un nivel elevado de autonomía, de autogestión, y de capacidad de aprender, de decidir y de asumir responsabilidades y compromisos hacia la salud individual y colectiva coherentes con la vida fuera del ámbito educativo.

En el curso de 2.º de Bachillerato, el alumnado debe tener interiorizado el concepto multidimensional, dinámico y complejo de salud física, mental, emocional y social, planteado desde la OMS con el fin de garantizar una vida saludable de todas las personas, tal como se describe en los objetivos de desarrollo sostenible (ODS).

Los saberes que se vinculan a esta competencia en este curso son los componentes físicos y fisiológicos con impacto directo en la salud y el bienestar, como los relacionados con los aparatos cardio-respiratorio, músculo-esquelético, digestivo, y el sistema nervioso, especialmente. Esto se completa con los componentes metabólicos, los procesos energéticos de las diferentes exigencias físico-motrices realizadas y la aplicación de técnicas y métodos que favorecen la autonomía del alumnado, la regulación emocional y la motivación. Se debe, además, respetar la diversidad de

pensamiento, la diversidad física y la diversidad de género. En este sentido, el entorno de la práctica física y educativa tiene que ser necesariamente inclusivo para posibilitar que todo el alumnado participe de ella y de sus beneficios con los mínimos riesgos.

Se busca facilitar el desarrollo competencial de hábitos y rutinas saludables para la adolescencia y transferibles a la vida adulta. Por esta razón, el buen uso de la tecnología se presenta como parte del proceso de aprendizaje de esta competencia, aprovechando este recurso para mejorar las prácticas físico-deportivas y motivar a la juventud para implicarla en su proceso de mejora y que crezca con actitud crítica para una vida activa.

Esta competencia específica se relaciona directamente con las otras cuatro competencias específicas de la materia en cuanto al hito general de conseguir afrontar los nuevos retos que plantea la sociedad para adoptar un estilo de vida saludable y asentar las bases hacia posibles salidas académicas y profesionales, además de consolidar las adquiridas en el curso anterior y de este modo facilitar el éxito. Así mismo, el conocimiento adquirido con esta competencia específica conecta con las competencias clave y especialmente con la competencia personal, social y de aprender a aprender, desarrollando en el alumnado una personalidad autónoma, adaptabilidad a los cambios y capacidad de dirigir aprendizajes, de proponer ideas y de resolver problemas con autonomía.

2.2. Competencia específica 2 (CE2)

Planificar y promover situaciones físico-deportivas aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.

2.1.2. Descripción de la competencia

Esta competencia permite al alumnado elaborar programas de educación física relacionados con la actividad física y el deporte para contribuir a mejorar la capacidad de liderazgo de proyectos motores en diferentes contextos relacionados con una vida sana y activa, ejercitando los atributos y habilidades de liderazgo y profundizando en la comprensión de las dinámicas de grupo y en la aplicación de habilidades de trabajo en equipo.

A través de esta competencia, el alumnado demuestra una comprensión de la importancia social y cultural que tiene la actividad física y el deporte como recurso útil en su vida, analizando los problemas sociales actuales asociados y reflexionando sobre los beneficios individuales y sociales de la participación en actividades físicas y deportivas. Por otra parte, es importante el trabajo de la planificación y coordinación de acontecimientos deportivos, así como la comprensión de los procedimientos de seguridad necesarios para la prevención de lesiones, de forma que se contribuya al crecimiento y al desarrollo de los agentes implicados.

Un aspecto clave de esta competencia es la demostración de la capacidad de ayudar a los otros a desarrollar e implementar estos tipos de actividades motrices en su vida cotidiana. Se trata de que el alumnado cuente con los recursos necesarios para ser críticos frente a las prácticas físicas y deportivas que tengan efectos negativos para su bienestar físico, mental y social, y que sea capaz de crear un clima motivacional adecuado para que se desplieguen identidades activas y se produzca un cambio favorable en los conocimientos y valores básicos de los participantes relacionados con la práctica de actividad física. Estos tipos de propuestas contribuyen a desarrollar la capacidad del alumnado de evaluar sus propias capacidades físicas y su propio comportamiento relacionándolas con su estilo de vida.

Se pretende que, a través de la planificación y la organización de actividades motrices relacionadas con los juegos y con los deportes individuales, colectivos y de adversario, el alumnado incorpore los elementos de la cultura motriz que lo rodea, incorpore aspectos de crítica social y de compromiso ético con la igualdad y la cohesión social en los que el diálogo y la pluralidad de valores e ideas contribuyan a una interacción dialogada y se rechace cualquier tipo de discriminación y violencia.

Esta competencia desarrolla aprendizajes relacionados con la toma de decisiones y con la secuenciación de acciones motrices, adaptando las habilidades específicas a las exigencias cambiantes de los diferentes juegos y deportes. Además, la organización y planificación de acontecimientos deportivos permite al alumnado ir más allá de la simple práctica deportiva y desarrollar un rol proactivo que transforme su contexto social más próximo para fomentar la difusión de las diferentes manifestaciones deportivas. Estas prácticas motrices están al servicio de una convivencia democrática y de una resolución dialogada de los conflictos mediante el intercambio cooperativo y respetuoso de información, cuidando la relación interpersonal y adoptando un punto de vista creativo y crítico en la construcción del nuevo conocimiento. La selección de estas propuestas está condicionada por las características y los intereses del alumnado y por el contexto próximo, así como por los aspectos culturales de las actividades motrices implicadas y por la posibilidad de reutilizarlas dentro de los proyectos que se realicen.

Esta competencia específica se interrelaciona con las otras cuatro competencias específicas de la materia y especialmente con la tercera competencia específica relacionada con el deporte como manifestación de la cultura motriz. Además, el conocimiento relacionado con esta competencia específica conecta con las competencias clave y especialmente con la competencia personal, social y de aprender a aprender, lo que desarrollará en el alumnado una personalidad autónoma para gestionar constructivamente los cambios y fomentar la participación social. Adicionalmente, contribuye al logro de la competencia clave emprendedora y posibilita la creación de ideas innovadoras y de toma de decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos y estrategias específicas, para considerar tanto las experiencias de éxito como las de fracaso como oportunidades para aprender.

2.3 Competencia específica 3 (CE3)

Analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.

2.3.1. Descripción de la competencia

Esta competencia consiste en dominar autónomamente las capacidades comunicativas logradas durante la etapa de la ESO y el primer curso de Bachillerato. La comunicación no es solo una interacción con el entorno, sino que implica una gran variedad de habilidades y valores algunos de los cuales se han adquirido en los cursos anteriores, de forma que en este curso hay que llevar a cabo propuestas de más complejidad que impliquen una perspectiva reflexiva, crítica y responsable. Se continúa con aprendizajes que ayudan al desarrollo integral del individuo, ya en el último estadio antes de la vida adulta. Por ello, esta competencia implica la unión de la educación emocional y la expresión corporal a través de prácticas corporales artísticas que centran sus objetivos en las experiencias motrices vivenciadas y en la consolidación de hábitos de salud, en su sentido más amplio. Por este camino se continúa un trabajo de conciencia, percepción, dominio del lenguaje y gestión de las emociones, a través de situaciones variadas y abiertas, y se colabora así en una relación directa con las competencias clave de comunicación lingüística, social y ciudadana y de aprender a aprender.

Estos contenidos más elaborados son los que implican un paso más hacia la creación y la autonomía para desarrollar elementos artísticos. Segundo de Bachillerato implica un cierre de etapa en la que el alumnado tendrá la oportunidad de mostrar y evolucionar en su capacidad expresiva y comunicativa de manera que pueda desarrollarse de forma plena para empezar el siguiente ciclo académico o laboral, o en la vida adulta en general.

La Educación Física cerrará un ciclo de desarrollo de las capacidades de carácter cognitivo, motor y de las habilidades sociales y afectivo-motivacionales. De este modo, el alumnado de segundo de Bachillerato tendría que ser capaz, no solo de gestionar sus emociones y de mostrar sus habilidades sociales, sino de actuar para resolver conflictos de manera dialogada y madura, mostrando acciones y actitudes de conocimientos de los factores sociales, económicos y culturales que forman los valores universales, respetando y haciendo respetar la diversidad.

El alumnado de segundo de Bachillerato ya tiene un bagaje competencial y de requerimientos adaptativos que conforman su personalidad y sus motivaciones hacia el futuro.

Esta competencia específica se interrelaciona con las otras cuatro competencias específicas de la materia y especialmente con la segunda competencia específica relacionada con los juegos y deportes. Del mismo modo, el conocimiento relacionado con esta competencia específica conecta con las competencias clave y especialmente con la competencia en conciencia y expresión culturales e investiga las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales del patrimonio, analizando sus lenguajes y elementos y seleccionando varias técnicas corporales para el diseño y la producción de propuestas artísticas y culturales. Adicionalmente, contribuye al logro de la competencia clave personal, social y de aprender a aprender, y muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, y también a la competencia en comunicación lingüística participando en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa.

2.4. Competencia específica 4 (CE4)

Diseñar, adoptar y valorar actuaciones que fomentan estilos de vida saludables y sostenibles con seguridad y ecorresponsabilidad dirigidos a transformar y mejorar el entorno natural y urbano.

2.4.1. Descripción de la competencia

Esta competencia implica la consolidación de los aprendizajes y conocimientos adquiridos por el alumnado en la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria y del primer curso de Bachillerato relacionados con el desarrollo de estilos de vida saludables y sostenibles aplicando principios de ética ambiental y de seguridad que tienen impacto en la comunidad y el entorno.

Esta consolidación se aborda desde una perspectiva crítica, reflexiva y ecorresponsable, en la que el alumnado de Bachillerato no solo diseña e implementa actuaciones para preservar el entorno natural y urbano mientras lleva a cabo actividades físicas y deportivas que pueden incluir en su tiempo de ocio, sino que también valora su impacto en la sociedad.

Para el logro de esta competencia, se tienen que establecer pautas de diseño, organización e implementación de actividades físicas y deportivas adaptadas al medio aplicando principios de sostenibilidad y responsabilidad social que reduzcan el impacto ambiental, como por ejemplo reducir los residuos y fomentar su recogida. En este sentido, se adoptarán protocolos relacionados con la protección del entorno y con los principios de prevención, seguridad y activación de los servicios de emergencia. Además, se continúan desarrollando las competencias específicas y profundizando en los correspondientes saberes adquiridos logrados en las etapas educativas anteriores relacionados con la movilidad activa y sostenible, con el consumo responsable y con la alimentación saludable.

Con el logro de esta competencia se desarrolla de manera integral el perfil de salida del alumnado, que aumenta su autonomía personal y social en la planificación, gestión y práctica de actividad física y deportiva en entornos naturales y urbanos, ampliando y profundizando en las competencias relacionadas con estilos de vida saludables y sostenibles trabajadas en cursos anteriores.

Esta competencia específica se interrelaciona con las otras cuatro competencias específicas de la materia, especialmente con la CE1, relacionada con la mejora de la salud y el logro de estilos de vida saludables y sostenibles.

Asimismo, su desarrollo contribuye al logro de las competencias clave y destaca significativamente la relación con la competencia clave matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería, emprendiendo acciones con evidencia científica para preservar la salud física y mental y el medioambiente, practicando el consumo responsable y transformando el entorno de manera sostenible, y también con la competencia personal, social y de aprender a aprender contribuyendo a adoptar una vida saludable y sostenible orientada al futuro.

2.5. Competencia específica 5 (CE5)

Explorar y planificar actuaciones y proyectos futuros en los ámbitos personal, laboral y académico relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo, mediante experiencias vividas y el uso de las nuevas tecnologías.

2.5.1. Descripción de la competencia

La práctica en general, la visita de espacios de relación con el mundo de la actividad física y el deporte, y el acompañamiento que durante toda la ESO y el Bachillerato ha seguido nuestro alumnado en busca de una identidad propia de su cultura motriz ayudan a conseguir esta competencia. Además, el uso de la tecnología puede ser facilitadora de este hecho y mejorar la gestión, la investigación y el cuidado de contenidos, y la comparativa y la estadística en el ámbito laboral y académico.

La competencia contribuye a completar el perfil de salida del alumnado que marca la LOMLOE en cuanto al Bachillerato y da un paso adelante respecto al curso anterior planificando y evaluando de manera directa e indirecta las diferentes fuentes de información, acciones y prácticas que marcan hitos reales para sus objetivos futuros en el mundo de la actividad física, el deporte o una Educación Física para toda la vida, consolidando en contextos locales y globales el sentido crítico y ético que han aprendido durante la Educación Obligatoria y el primer curso de Bachillerato.

Esta competencia específica se interrelaciona especialmente con las otras cuatro CE y consolida las adquiridas en el curso anterior, lo que facilita su éxito. Especialmente con la CE1 relacionada con la oportunidad que conllevan la planificación saludable de la actividad física en diferentes ámbitos profesionales, así como la posibilidad de planificar una mejora de la condición física, puesto que es un requisito laboral en algunos casos, tanto en el funcionariado como en la empresa privada. Hay una relación especialmente significativa con la competencia CE2 al entender el deporte como elemento que alcanza a casi todas las esferas de nuestra sociedad, en el caso del mundo laboral esto es evidente. Además, el conocimiento relacionado con esta competencia específica conecta con las competencias clave y especialmente contribuye al éxito de la competencia clave emprendedora, y de este modo posibilita la creación de ideas innovadoras a la hora de tomar decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos y estrategias específicas y considerando tanto las experiencias de éxito como de fracaso como oportunidades para aprender.

Con la planificación y colaboración real dentro y fuera del centro, en acontecimientos deportivos o en visitas a empresas e instalaciones relacionadas con la actividad física, deporte y el ocio activo, el alumnado puede acumular y consolidar experiencias para mejorar su pensamiento crítico, desde un punto de vista inclusivo, de comercio justo, sostenibilidad, y otros temas de transcendencia social que lo ayudan a orientarse hacia una autonomía personal, en una visión proyectiva, o directamente hacia el mundo laboral.

3. Saberes básicos

3.1. Introducción

El logro de las competencias específicas presentadas en el apartado anterior requiere el aprendizaje, la articulación y la movilización de los saberes que se detallan a continuación y que se presentan organizados en cuatro bloques según la naturaleza y la estructura interna de la Educación Física.

3.2. Bloque 1. Vida activa y saludable

Este bloque aborda los tres elementos básicos que integran el concepto de salud según la Organización Mundial de la Salud: salud física, mental y social.

<p>Bloque 1. Vida activa y saludable CE1, CE3, CE4, CE5</p>
<p>Subbloque 1.1. Salud física</p>
<p>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</p>
<p>Métodos de evaluación y autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas para la mejora personal y el acceso laboral.</p>
<p>Actitudes, hábitos posturales y ergonomía.</p>
<p>Programas de actividad física (FITT-PV). Sistemas de entrenamiento.</p>
<p>Tecnologías facilitadoras de la evaluación y del análisis fisiológico del ejercicio físico.</p>
<p>Grupo 2. Cuidado del cuerpo</p>
<p>Mitos y falsas creencias de la actividad física, el deporte, la nutrición y otros contenidos relacionados con el cuidado del cuerpo en otros ámbitos.</p>
<p>Métodos y técnicas de recuperación de lesiones y el esfuerzo.</p>
<p style="text-align: center;">Subbloque 1.2. Salud social</p>
<p>Actuaciones de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.</p>
<p>Diversidad, perspectiva de género e inclusividad en el mundo del deporte, la actividad física y el ocio activo.</p>
<p>Ayudas ergogénicas legales y dopaje.</p>
<p style="text-align: center;">Subbloque 1.3. Salud mental</p>
<p>Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación</p>
<p>Métodos de relajación y estiramientos.</p>
<p>Técnicas de meditación.</p>
<p>Hábitos de descanso.</p>
<p>Valoración de la actividad física y el deporte como componentes resolutivos de estados depresivos.</p>
<p>Grupo 2. Uso y abuso de la tecnología</p>
<p>Autogestión del tiempo de uso de la tecnología para la mejora de la salud.</p>
<p>Hábitos de corrección en relación con la netiqueta aplicada a la actividad física y al deporte.</p>

3.3. Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física y el deporte.

Los saberes de este bloque de contenidos tienen que ver con la gran variedad de experiencias motrices desarrolladas a través de juegos y deportes y sus capacidades condicionales, así como con la planificación, organización y medidas preventivas en la práctica física. El bloque se subdivide en medidas preventivas y de seguridad, herramientas digitales para la gestión de la actividad física, juegos y deportes, y aprovechamiento del tiempo de ocio mediante el juego.

Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física y el deporte Ce1, ce2, ce4, ce5
Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad
Protocolos, normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia en nuestras prácticas y en la vida cotidiana.
Política crítica y sostenible sobre la gestión de materiales y espacios para la práctica física y deportiva.
Subbloque 2.2. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física
Actitud proactiva respecto al uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y cuidado de contenidos.
Salidas profesionales relacionadas con la Educación Física.
Subbloque 2.3. Juegos y deportes
Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario.
Juegos y deportes inclusivos.
Organización y asistencia a acontecimientos o jornadas deportivas, torneos y competiciones deportivas.
Normativa y reglamento deportivo.
Roles deportivos: árbitro/a, organizador/a, entrenador/a, practicante, espectador/a y otros.
Valores deportivos olímpicos.
Actividades y dinámicas de animación sociocultural.

3.4. Bloque 3. Manifestaciones de la comunicación y de la cultura motriz.

Este bloque tiene como foco las formas de gestión de conflictos, la identificación de los sentimientos para la regulación emocional, el conocimiento de las respuestas comunicativas del propio cuerpo ante diferentes mensajes y contextos emocionales y la profundización de los conocimientos relacionados con las manifestaciones artístico-expresivas y el deporte desde una perspectiva social y cultural. El bloque se subdivide en gestión emocional y habilidades comunicativas, elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva y cultura motriz tradicional y deporte como manifestación cultural.

Bloque 3. Manifestaciones de la comunicación y de la cultura motriz
CE1, CE2, CE3, CE4, CE5
Subbloque 3.1. Gestión emocional y habilidades comunicativas
Grupo 1. Gestión emocional
Control y gestión de emociones. El diálogo y la mediación.
Técnicas corporales de regulación física y emocional.
Grupo 2. Habilidades comunicativas
Habilidades comunicativas: escucha activa, negociación, asertividad y comunicación efectiva.
Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos.
Subbloque 3.2. Elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva
Elementos comunicativos, cultura y contracultura.
Montajes e intervenciones artístico-expresivas.
Artes escénicas.
Actividades y artes circenses.
El ritmo y el cuerpo en movimiento. Danza y baile.
Expresión corporal y sus aplicaciones.
Subbloque 3.3. Cultura motriz tradicional
Contribuciones del deporte a la inclusión.
La <i>Pilota Valenciana</i> como bien de interés cultural. <i>Pilota</i> como deporte profesional.
Intervenciones en el desarrollo deportivo local.

3.5. Bloque 4. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

Este bloque incluye los saberes relacionados con la promoción y participación en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, con una interacción segura y sostenible, reduciendo el impacto ambiental y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de estos contextos. En este bloque se incluyen también los saberes relacionados con la alimentación saludable y sostenible, el consumo responsable y la movilidad activa y segura.

<p>Bloque 4. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p> <p>CE1, CE4, CE5</p>
<p>Subbloque 4.1. Iniciativas y actividades saludables y sostenibles en el entorno</p>
<p>Evidencia científica de los beneficios de la práctica física y deportiva en el medio natural.</p>
<p>Medidas para reducir la huella de carbono en actividades al aire libre.</p>
<p>Transporte activo, seguro y sostenible.</p>
<p>Oportunidades del entorno para el ocio activo, seguro y sostenible. Promoción y usos creativos.</p>
<p>Prevención de riesgos en la práctica físico-deportiva en entornos naturales y urbanos. Protocolos de emergencia, primeros auxilios y supervivencia.</p>
<p>Propuestas de mejora de la salud y la sostenibilidad con impacto en la comunidad y en el entorno.</p>
<p>Riqueza natural y topográfica del entorno.</p>
<p>Subbloque 4.2. Alimentación saludable y sostenible</p>
<p>Consumo responsable: perspectiva crítica y alternativas saludables y sostenibles.</p>
<p>Hábitos nutricionales saludables y sostenibles.</p>
<p>Nutrición deportiva.</p>
<p>Subbloque 4.3. Tecnología y medio natural</p>
<p>Tecnología y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva en el medio natural, urbano y en el tiempo de ocio.</p>

4. Situaciones de aprendizaje

Las situaciones de aprendizaje tienen que contemplar el conjunto de competencias específicas, así como la interrelación de los saberes básicos que tienen asociados. Este enfoque es clave para crear situaciones que permitan trabajar simultáneamente competencias específicas relacionándolas entre sí. También tienen que facilitar la evocación de conocimientos anteriores para su consolidación y la adopción de hábitos en las prácticas que se derivan.

Para promover la adquisición y el desarrollo de las competencias específicas formuladas, las situaciones de aprendizaje deben tener las características y cumplir los criterios siguientes:

Ser significativas para el alumnado. Por eso, en su diseño hay que tener en cuenta que el alumnado sea consciente de su grado inicial de pericia. Además, se establecerán conexiones entre sus conocimientos, las habilidades, las experiencias, las actitudes y los valores, y se promoverá que aprendan de manera efectiva a vincularlos y a aplicarlos en diferentes contextos de aprendizaje de manera significativa y contextualizada. En este sentido, cabe señalar que no es lo mismo partir de los intereses del alumnado que conectar lo que se pretende enseñar con los intereses del alumnado. Hacerlo de este modo favorece la relación de las tareas con los conocimientos, habilidades y valores de la sociedad actual, al mismo tiempo que amplía y ajusta sus formas actuales de pensar y de actuar. La variabilidad metodológica adaptable, mediante una evaluación continua del proceso, facilita esta tarea y ayuda a que el alumnado desarrolle al máximo su potencial.

Ser funcionales y transferibles en la vida cotidiana del alumnado, además de orientarse hacia sus necesidades futuras. Las situaciones se diseñarán desde una perspectiva de funcionalidad, de forma que el alumnado sea capaz de plantearse preguntas más allá del contexto escolar y disfrute de las emociones generadas por la superación personal, lo que le hace plantearse cuestiones más profundas y estimulantes que le permiten adaptar el contenido aprendido a nuevas situaciones, reflexionando sobre sus causas y efectos. Este tipo de situaciones desarrollan en el alumnado la capacidad de aplicar y transferir los aprendizajes a varios contextos del ámbito escolar y social. Las situaciones de aprendizaje conectadas a la vida cotidiana del alumnado ayudan a mantener su interés y esto conduce a una mejora del aprendizaje. Esta transferibilidad del aprendizaje, junto con el aumento del nivel de desarrollo competencial, permitirá al alumnado responder a preguntas y resolver los problemas y retos con sentido crítico en diferentes contextos.

Implicar cognitivamente al alumnado, lo que fomenta la autonomía, la creatividad y aumenta su capacidad de producir ideas resolutivas e innovadoras. Se entiende la creatividad como la necesidad reflexiva de dar soluciones alternativas a un problema o acercarnos a su resolución. Este proceso reflexivo permite abordar futuros desafíos y dificultades cotidianas y, junto con actitudes resilientes, favorece la capacidad de gestión emocional. El trabajo del pensamiento crítico mediante situaciones de aprendizaje que implican la resolución de problemas para la movilización de saberes de manera individual o en equipo promueve una ciudadanía activa y despierta, necesaria en el ámbito de la Educación Física, en la lucha contra los mitos y los pseudoexpertos. También la tecnología puede ser facilitadora a la hora de plantear tareas competenciales. El alumnado tiene la oportunidad de interactuar, compartir y debatir haciendo una curación previa de contenidos y, lo que es más importante, aprendiendo a gestionar su buen uso.

Mejorar la práctica autónoma, potenciando la capacidad de razonamiento del alumnado, planteándole tareas y propuestas que le lleven a tomar decisiones, a reflexionar y a resolver problemas a partir de la interpretación de la información. Este tipo de situaciones tiene que incentivar capacidades relacionadas con la autorreflexión y con el pensamiento crítico que le permitan en el futuro tomar las decisiones adecuadas para su vida. Por ello, se tienen que provocar situaciones en que el alumnado tenga que revisar y reflexionar cómo está conduciendo sus aprendizajes. En este sentido, es necesario que haya momentos y situaciones para guiar y acompañar activamente su progreso y poder proporcionarle más información de la que se espera, o en qué grado tiene que hacer determinada tarea o mostrar determinado comportamiento. Con este fin se facilitarán los

recursos e instrumentos necesarios para el desempeño de los indicadores de resolución de los criterios de evaluación.

Ser flexibles, tanto desde el punto de vista del tiempo como del material necesario para desarrollarlas, de forma que el proceso educativo se pueda adaptar a los cambios e imprevistos del día a día en un centro educativo. La atención al ritmo individual del alumnado en el proceso de aprendizaje implica en buena medida esta flexibilidad. Como marco general de las situaciones de aprendizaje, con el objetivo de atender la diversidad de intereses y necesidades del alumnado, se incorporarán los principios del diseño universal, asegurándonos de que no haya barreras que impidan la accesibilidad física, cognitiva, sensorial y emocional para garantizar su participación y aprendizaje.

Fomentar la capacidad de autoeficacia del alumnado. El aumento de este sentimiento de competencia se fomenta a través de nuevos retos y actividades con más grado de dificultad. A medida que el alumnado avanza en su práctica se le proporciona o retira progresivamente las ayudas, y la situación se hace cada vez más exigente. Esta progresiva eliminación de las ayudas, junto con el refuerzo informativo y las oportunidades de recibir apoyo a lo largo del proceso, mantiene el alumnado en ese nivel de desafío óptimo, a medida que progresa en su desarrollo competencial. Cabe recordar también que el entorno de aprendizaje tiene que ser seguro, tanto desde un punto de vista físico como emocional, más todavía en una materia como Educación Física, puesto que este aspecto es una condición previa para que se produzca el aprendizaje efectivo.

5. Criterios de evaluación

CE1. Implementar y valorar un programa de actividad física y deportiva saludable, adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.	
	2.º Bachillerato
5.1.1	Aplicar de manera autónoma un programa de actividad física adecuado al nivel de condición física y a las necesidades e intereses propios y valorar los componentes que contribuyen al bienestar físico, mental y social.
5.1.2	Difundir propuestas de intervención de actividades físicas y hábitos saludables, dentro y fuera del centro.
5.1.3	Identificar y valorar los componentes de un estilo de vida saludable en el ámbito educativo y el ámbito sociofamiliar, discriminando las conductas de riesgo para la salud física, mental y social.

CE2. Planificar y promover situaciones físico-deportivas aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.	
	2.º Bachillerato
5.2.1	Afrontar situaciones motrices en diferentes contextos, adaptando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios a las condiciones cambiantes de la actividad, y utilizando las habilidades sociales para la resolución de conflictos.
5.2.2	Organizar y adaptar acontecimientos recreativos y deportivos aplicando políticas sostenibles de gestión y uso de materiales e instalaciones.
5.2.3	Promover situaciones de actividad física y deportiva en diferentes contextos atendiendo a los elementos inherentes de justicia social como la participación y la igualdad de oportunidades.

CE3. Analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.

	2.º Bachillerato
5.3.1	Desarrollar y valorar propuestas artístico-expresivas mostrando un dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva.
5.3.2	Organizar y practicar varias actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social respetuoso y responsable, mostrando actitudes de empatía e inclusión ante la diversidad y autorregulando las emociones.
5.3.3	Organizar partidas y participar en la difusión de las diferentes modalidades de <i>Pilota Valenciana</i> como bien de interés cultural.

CE4. Diseñar, adoptar y valorar actuaciones que fomentan estilos de vida saludables y sostenibles con seguridad y eco-responsabilidad dirigidos a transformar y mejorar el entorno natural y urbano.

	2.º Bachillerato
5.4.1	Practicar y evaluar actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural y urbano diseñadas con eco-responsabilidad y fomentando los estilos de vida sostenibles.
5.4.2	Promover actuaciones saludables y sostenibles para la protección, conservación y mejora del entorno natural y urbano, estableciendo relaciones con entidades relacionadas con la educación ambiental y con la sostenibilidad y evaluando su impacto en la comunidad.
5.4.3	Analizar, practicar y aplicar protocolos de seguridad y técnicas de primeros auxilios y supervivencia en contextos naturales y urbanos para controlar los riesgos intrínsecos de las actividades respecto a los equipamientos, al entorno y a la actuación e interacción de los participantes.

CE5. Explorar y planificar actuaciones y proyectos futuros en los ámbitos personal, laboral y académico relacionados con la actividad física, con el deporte y con el ocio activo, mediante experiencias vividas y el uso de las nuevas tecnologías

	2.º Bachillerato
5.5.1	Elaborar una propuesta en el ámbito del centro o colaborar con entidades del entorno relacionadas con la actividad física y con la salud, el deporte, las actividades artístico-expresivas o la naturaleza, analizando las posibilidades del entorno más próximo y teniendo en cuenta la sostenibilidad.
5.5.2	Participar en la creación y en la difusión de contenidos relacionados con escenarios de práctica activa saludable utilizando las tecnologías digitales.

5.5.3	Cooperar en experiencias informativas de salidas académicas y laborales relacionadas con la actividad física, el deporte y el ocio activo.
-------	--

Hoja- documento para alumnado que no supera la materia



INFORME DE ÁREA NO SUPERADA PARA 1ºY 2º ESO

Educación Física

CURSO 22/23

GRADOS DE CONSECUCIÓN EN CRITERIOS/DESCRIPTORES

1 ALTO A

2 MEDIO M

3 BAJO B

4 NADA N

CURSO _____

ALUMNO/A _____

PROFESOR _____

CE 1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental	G R A D O
1.1. Utilizar los recursos de su entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal, aplicando propuestas básicas de mejora de la salud física, mental y social.	
1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.	
1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico- deportivas, identificando las conductas de riesgo.	

CE 2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.	
2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico- deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.	
2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.	
2.3. Reconocer los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.	

CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.	
3.1. Crear situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal, mediante modelos y creatividad.	
3.2. Producir movimientos creativos con apoyo musical, combinando ritmos y segmentos corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.	
3.3. Crear montajes artísticos colectivos y participar en ellos comunicando ideas, sentimientos y emociones.	

CE 4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.	
4.1. Colaborar en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.	
4.2. Conocer y practicar técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.	
4.3. Participar en las actividades artístico-expresivas del entorno natural y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.	
4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa medidas relacionadas con la movilidad, el reciclaje y la alimentación para promover un centro sostenible.	
4.5. Reconocer el valor cultural de la Pilota Valenciana mediante la práctica y los elementos sociales que rodean este deporte.	

CE 5. Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.	
5.1. Emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, utilizando varias fuentes de información y tecnología en función de su eficiencia para la resolución de situaciones cotidianas.	
5.2. Conocer fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables, relacionadas con los saberes de la materia, empleando estrategias de investigación y organización de la información.	
5.3. Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillos relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.	

INFORME DE ÁREA NO SUPERADA PARA 3º Y 4º ESO

Educación Física

CURSO 22/23

GRADOS DE CONSECUCIÓN:

1 ALTO A

2 MEDIO M

3 BAJO B

4 NADA N

CURSO _____

ALUMNO/A _____

PROFESOR _____

CE 1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental

1.1. Seleccionar y utilizar diferentes recursos del entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal poniéndolos al servicio de la salud física, mental y social.

1.2. Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo fisicoadaptados a las características individuales y del entorno.

1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico- deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas.

<p>CE 2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.</p>	
2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.	
2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva.	
2.3. Valorar críticamente los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.	

<p>CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.</p>	
3.1. Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.	
3.2. Ampliar la calidad y experiencia en cuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical combinando ritmos y segmentos corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.	
3.3. Diseñar proyectos artísticos multidisciplinarios y participar en ellos como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones.	

<p>CE 4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.</p>	
4.1. Participar de manera activa en la organización y diseño de actividades físico- deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.	
4.2. Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal, incluida la RCP.	
4.3. Descubrir y participar activamente en las actividades artístico-expresivas del entorno natural rural, de nuestra costa y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.	
4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa propuestas para promover un entorno sostenible, relacionando este hecho directamente con la materia de Educación Física, mediante la movilidad, el reciclaje y la alimentación.	
4.5. Valorar la Pilota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección, mediante la práctica de sus diferentes modalidades.	

<p>CE 5. Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.</p>	
5.1. Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, evaluando las fuentes de información e innovación.	
5.2. Diferenciar las fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables relacionadas con los saberes de la materia, actualizando las estrategias de investigación y organización de la información y la manera de interacción, <i>netiqueta</i> .	
5.3. Producir contenidos relacionados con la actividad física y la salud en diferentes formatos digitales, integrando la información de manera crítica y participando colaborativamente en los escenarios de comunicación y aprendizaje.	

***Elegir o diseñar situaciones de evaluación.**

El propósito central del Sistema Educativo es preparar a los y las jóvenes para su vida, ayudándolos a desarrollar estrategias y recursos mentales, emocionales y sociales para afrontar la incertidumbre, complejidad y desafíos presentes y futuros. Las situaciones de aprendizaje tendrán que incluir tareas competenciales, que forman parte intrínseca de *la evaluación auténtica* como oportunidad de aprendizaje, atendiendo a las siguientes características:

Las situaciones de aprendizaje tienen que ser significativas. Deben conectarse con los conocimientos, habilidades y valores del alumnado, al mismo tiempo que amplían y desafían sus formas actuales de pensar y de actuar. La capacidad de expresar pensamientos y sentimientos de manera clara con variedad de medios y formas y de compartirlo, favorecerá la creatividad y readaptación del diseño de las tareas. En Educación Física, donde el cuerpo en movimiento es el elemento central, implica establecer conexiones entre los conocimientos, las habilidades, las experiencias, las actitudes y los valores, promoviendo que el alumnado pueda aprender de manera efectiva a vincular y aplicar estos conocimientos a través de diferentes áreas de aprendizaje de manera significativa y transmitirlo a sus iguales y su entorno.

Las situaciones de aprendizaje tienen que ser funcionales y deben garantizar que se puedan aplicar y practicar los procesos, habilidades y valores, en una variedad de contextos, tanto dentro como fuera del aula. Se trata de desarrollar habilidades para participar constructivamente en la sociedad y en los procesos que la sostienen. Este aprendizaje será más efectivo en la medida que el alumnado es capaz de establecer vínculos entre el entorno escolar y su entorno comunitario, laboral y doméstico. Estas experiencias de aprendizaje tienen que ser variadas y tienen que permitir al alumnado observar y practicar la realidad de los procesos y los valores relacionados con la salud, que se espera buscando un estilo de vida saludable. Todo esto, con una actitud proactiva y en un entorno inclusivo donde los principios del Diseño Universal del Aprendizaje (DUA) pueden ser muy útiles proporcionando varias formas de representación, expresión e implicación.

Las experiencias de aprendizaje tienen que potenciar la práctica autónoma, de animar al alumnado a aprender tanto de manera independiente como entre sus iguales, proporcionándole experiencias de aprendizaje que suponen aprender tanto de manera individual como colaborativa. En este sentido, será fundamental motivarlos al hecho que tomen responsabilidad de su propio proceso de aprendizaje convirtiéndolos en aprendices independientes que eligen la manera individual para explorar problemas relacionados con los saberes de nuestra materia. A través del trabajo de manera individual se fomenta en el alumnado la comprensión personal de conceptos y procedimientos relacionados con el movimiento. Por otro lado, trabajar en grupos permite que el alumnado sienta el desafío de lograr las tareas, a la vez que es apoyado y motivado por las opiniones y habilidades de los otros compañeros y compañeras, ampliando sus habilidades de colaboración, de trabajo en equipo y colaboración entre iguales (*peer to peer*) y la capacidad de resolver conflictos de manera dialogada. El aprendizaje cooperativo involucra al alumnado en un aprendizaje interactivo y con propósito en los programas de educación física, proyectos educativos interdisciplinarios y ámbitos. Esto no

relega la competición a un modelo necesariamente excluyente sino más bien a un recurso de reflexión y práctica para implementar propuestas y actividades de mejora mientras continúa, si es el caso, el modelo competitivo.

Por el hecho que toda situación de aprendizaje genera un efecto específico en cada alumno y alumna, la tarea presentada tiene que ser vivida por el alumnado como un problema a resolver, y ante el cual el estudiante dispone de posibilidades reales de solución, ya sea individualmente o mediante algún tipo de ayuda. Buscamos una reflexión intrínseca al proceso de aprendizaje, en el cual todas las tareas tienen que actuar como elemento evaluador, dando información y retroalimentando el mismo. Los desafíos o retos tienen que estar al alcance del alumnado y variarán según las características individuales y del grupo.

Se recomienda plantear retos integrados en un escenario motor en el cual no aparezcan las características específicas de ejecución de la habilidad o habilidades pedidas. Es decir, se presenta una situación cuyas respuestas diferentes son posibles y, por lo tanto, no se describe una única respuesta válida que el alumnado tenga que atender con criterios de eficiencia motriz. Esto comporta la posibilidad que el alumnado, en nombre de su individualidad, pueda poner de manifiesto su motricidad particular ante un problema concreto que él o ella tiene que resolver. Esta *situación problema* tiene que permitir y estimular que el abanico de respuestas que puedan ser consideradas válidas sea bastante amplio. Esta amplitud y validez de las respuestas depende básicamente del margen de maniobra que ofrecen los dos rasgos descritos anteriormente. Plantear las tareas como un reto a realizar y, como consecuencia, como un problema a resolverse sitúa al alumnado ante una necesidad a la cual debe responder. De esta manera, abre el espacio a la curiosidad y busca ofrecer una respuesta motriz adecuada y pertinente para un posterior proceso de autorreflexión y mejora. Todo esto sin perjuicio de la enseñanza del gesto motor técnico específico como resolución más eficiente y eficaz.

En definitiva, para el profesorado representa una opción que facilita su función de ayuda pedagógica y que, metodológicamente, le permite la graduación en un proceso de evaluación continuo por la readaptación y las propuestas de mejora del alumnado y el profesorado, elemento fundamental para la consecución del criterio específico de evaluación.

A lo largo de la etapa de Secundaria se buscará la autonomía, autogestión y espíritu crítico en una transferencia progresiva para situaciones de aprendizaje competenciales. De este modo, mediante el logro de los objetivos de desarrollo sostenible, se trabajan algunos de los retos del siglo XXI, como son el respeto al medio ambiente y la práctica de un estilo de vida saludable.

Además, encontramos relación con los otros retos, como son el consumo responsable, la resolución pacífica de los conflictos, la aceptación y manejo de la incertidumbre, el compromiso ante las situaciones de inequidad, la valoración de la diversidad personal y cultural, la confianza en el conocimiento como motor del desarrollo, y el aprovechamiento crítico, ético y responsable de la cultura digital.

En cuanto a la movilización de recursos en contexto, las características de las situaciones de aprendizaje tienen que acercarse progresivamente a contextos reales de práctica y, especialmente, a los recursos e instalaciones que rodean en el centro. El alumnado tiene que conocer las entidades, clubes y asociaciones deportivas de su entorno, así como la gestión de los recursos implicados, como instalaciones municipales y otras no específicas que igualmente son adecuadas, para una mejora de su calidad de vida mediante la actividad física y el deporte.

Las situaciones de aprendizaje tienen que involucrar los recursos internos del alumnado, animándolos a utilizar sus recursos permitiéndolos adoptar o descubrir nuevas maneras de hacer

y pensar las cosas en diferentes contextos, conocidos y nuevos, de actividad física. Se tiene que alentar a los estudiantes al hecho que adopten un comportamiento que demuestre respeto por ellos mismos, los otros y su entorno, y que se adhieran a las reglas de seguridad impuestas por cualquier situación dada. Los diferentes grados de complejidad de las tareas pueden reflejarse también en términos de su estructura, grado de familiaridad, ritmo, duración y nivel de dificultad del desempeño esperado y especialmente la interconexión competencial asociada.

Las situaciones de aprendizaje tienen que promover una ciudadanía activa. Así mismo, atendiendo a la alfabetización digital como aliada, desde una perspectiva conectivista entendemos que los recursos y contenidos de la materia se pueden encontrar también de manera virtual de las páginas web y en las redes sociales. Se busca de este modo que el alumnado sea capaz de asumir contenidos durante todo proceso, a través de la evaluación de su propio aprendizaje y ajustando sus elecciones y habilidades de acuerdo con los retos que se les plantea, al grupo y de manera individual. El análisis y argumentación razonada en dicha interacción con el grupo favorecerá el espíritu crítico necesario en la sociedad actual de las *fake news*.

El alumnado tiene que comprender varias posibilidades de acción e interrelación de contenidos entre las diferentes áreas curriculares. Los desafíos derivados de estas situaciones tienen que adaptarse a sus capacidades y les obliga a seleccionar y a reconocer las conexiones entre su aprendizaje previo y los requisitos asociados con la práctica de actividades físicas relacionadas con la competencia trabajada, relacionando con las competencias específicas otras áreas y adaptando cada una de las competencias a otros contextos para adoptar un estilo de vida activo y saludable.

La situación de evaluación la prepara y propone el docente para observar lo que el alumno es capaz de hacer (recursos utilizados por el alumno en la resolución de una tarea) y ponen de manifiesto (o no) el grado de dominio de una competencia (Blázquez, 2009).

Es necesario aclarar que diseñar una situación de evaluación en el nuevo enfoque

competencial, no es solo la tradicional actividad de evaluación que se sitúa al final de una UD con intención de comprobar el logro de un objetivo didáctico. El nuevo paradigma propone **contextualizar los aprendizajes** dotándolos de significado práctico. La intención educativa no solo trata de orientar el aprendizaje al “saber” sino principalmente al “saber hacer”, es decir que nuestro alumnado aplique continuamente los conocimientos aprendidos en situaciones reales, y por tanto el aprendizaje sea vivencial.

Es cierto que la materia de educación física tiene cierta ventaja en este nuevo enfoque, pues dado su carácter eminentemente práctico, **se caracteriza por contextualizar la mayoría de las tareas**. No obstante, esta circunstancia por sí misma no garantiza el desarrollo competencial, pues es necesario que las tareas cumplan con los principios ya comentados, y que se requieren para considerar a una competencia como básica.

Así mismo, necesitamos unos criterios para enfocar la evaluación. Estos pueden venir expresados de la siguiente manera:

- La evaluación ha de ser continua e individualizada.
- **El alumno/a ha de participar en la evaluación de una forma activa, promoviéndose la autoevaluación.**
- El alumno/a conocerá los objetivos, criterios de evaluación y descriptores.
- La evaluación ha de servir como punto de partida para el trabajo posterior.

En cuanto a la forma en que se va a llevar a cabo, aunque en cada unidad didáctica se reflejará individualmente, a nivel general podemos decir que:

- 1) Los comportamientos y las destrezas, por medio de la observación y anotación sistemática.

6. Criterios de Calificación

Los referentes de la evaluación del alumnado quedan regulados por el **artículo 34 del Decreto 107/2022** para secundaria y **el artículo 36 del Decreto 108/2022** para bachillerato, donde se establece que “la evaluación de los procesos de aprendizaje del alumnado en las diferentes materias o ámbitos, tanto en su aspecto formativo como en el calificador, han de tener su referente en los criterios de evaluación correspondientes a las competencias específicas de las materias”. En este sentido, podemos definir los **criterios de evaluación** como “los referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones a las que se refieren las competencias específicas de cada materia en un momento determinado de su proceso de aprendizaje”.

En cuanto a los criterios de calificación para obtener la calificación del alumnado, y partiendo de la base que **todos los criterios de evaluación de nuestra materia reciben la misma ponderación**, se va a dividir la puntuación máxima de 10 puntos que puede obtener el alumnado entre los criterios de evaluación trabajados, evaluados y calificados en cada curso. De igual manera, para cuantificar la nota del alumnado en cada situación de aprendizaje o en cada evaluación se sigue el mismo criterio de dividir la puntuación máxima de 10 puntos entre

los correspondientes criterios de evaluación que se desarrollan a través de los descriptores operativos en cada una de las SITUACIONES DE APRENDIZAJE .

Así, y para asegurarnos que al finalizar cada etapa (2º ESO y 4º ESO) el alumnado ha sido calificado en todos los criterios de evaluación, **en cada curso se tendrá que evaluar (como mínimo) los siguientes criterios:**

CURSO	CRITERIOS DE EVALUACIÓN																
1º ESO	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	5.1	5.2	5.3
2º ESO	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	5.1	5.2	5.3
3º ESO	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	5.1	5.2	5.3
4º ESO	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	5.1	5.2	5.3
1º BACH	1.1	1.2	1.3	1.4	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2	5.3	
2º BACH	5.1.1	5.1.2	5.1.3	5.2.1	5.2.2	5.2.3	5.3.1	5.3.2	5.3.3	5.4.1	5.4.2	5.4.3	5.5.1	5.5.2	5.5.3		

8. Medidas de respuesta educativa para la inclusión.

La atención a la diversidad es entendida por Ríos-Hernández (2019) como “prestar especial atención a las diferencias y el reconocimiento a la diferencia entre todos los alumnos como un valor social y educativo”.

De acuerdo con lo que establece el artículo 29 del Decreto 107/2022, hay que disponer los medios necesarios para responder a las necesidades educativas concretas del alumnado, considerando sus circunstancias y sus diferentes ritmos de aprendizaje.

En cuanto a las medidas de respuesta educativa para la inclusión según el artículo 10 de la Orden 20/2019 constituyen todas las actuaciones educativas planificadas desde un enfoque sistémico que tienen como objeto garantizar una educación inclusiva, dando una respuesta personalizada a sus necesidades.

Según el artículo 14 del Decreto 104/2018, se indica la existencia de 4 niveles de respuesta educativa para la inclusión en el proceso de atención a la

diversidad:

- a) Primer nivel de respuesta: dirigido a toda la comunidad educativa.
- b) Segundo nivel de respuesta: dirigido a todo el alumnado de grupo-clase. Se emplean actividades de refuerzo y ampliación. Además de medidas organizativas y metodológicas como: aprendizaje cooperativo, aprendizaje por proyectos, autoaprendizaje, etc.
- c) Tercer nivel de respuesta: dirigidas al alumnado que requiere una respuesta diferenciada, individualmente o en grupo, que implican apoyos ordinarios adicionales.
- d) Cuarto nivel de respuesta: dirigidas al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo que requiere una respuesta personalizada de carácter extraordinario.

Durante la presente Pp, se atienden a los niveles segundo, tercero y cuarto. Por lo que respecta al segundo nivel de respuesta educativa como se ha expuesto, está dirigido a todo el alumnado del grupo-clase. Lo constituyen las medidas generales programadas para un grupo-clase que implican apoyos ordinarios. Concretamente, durante las situaciones de aprendizaje se realizan actividades de refuerzo y ampliación, estas se desarrollan en el epígrafe x de la programación Del mismo modo, se realizan actividades y actuaciones que fomenten la igualdad, la convivencia, la salud y el bienestar.

Atendiendo al tercer nivel y cuarto nivel de respuesta educativa, se desarrolla con los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo. Concretamente, la LOMLOE entiende como alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, aquellos receptores de medidas de atención educativa diferentes a las ordinarias, por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, consistente en determinados apoyos y atenciones educativas por presentar:

- Necesidades educativas especiales.
- Por retraso madurativo.
- Por trastornos del desarrollo del lenguaje y la comunicación.
- Por trastornos de atención o de aprendizaje.
- Por desconocimiento grave de la lengua de aprendizaje.
- Por encontrarse en situación de vulnerabilidad socioeducativa.

- Por sus altas capacidades intelectuales.
- Por haberse incorporado tarde al sistema educativo.
- Por condiciones personales o de historia escolar.

Concretamente, en los casos de discentes con lesiones, alteraciones respiratorias, alteraciones metabólicas, limitaciones físicas, dificultades en el idioma, etc. se les da un tratamiento específico dependiendo de sus características (tercer nivel de respuesta educativa). En cuanto a los alumnos con lesiones temporales, realizan actividades que no suponen un riesgo para su patología.

Seguidamente se expone resumidamente el tratamiento de los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo presente en la programación de aula y que requiere de medidas de respuesta:

- Necesidades educativas especiales: a estos alumnos se les realiza una adaptación curricular individual significativa (medida curricular extraordinaria de nivel IV) cuando presenten un desarrollo competencial, debidamente valorado con los instrumentos adecuados, inferior a dos o más cursos.

Estas adaptaciones se emplean cuando no son suficientes otras medidas previas y se realizan con el departamento de orientación.

- Trastornos de atención o de aprendizaje: se trata de un alumno con trastorno de atención. Al discente se le coloca cerca en las explicaciones, se proporciona feedback positivo tras una conducta que se quiere reforzar, etc.

- Altas capacidades intelectuales: se introducen planes de fomento de la actividad física, el aprendizaje por proyectos y se aplica enriquecimiento curricular (artículo 16 de la Orden 20/2019).

- Desconocimiento grave del lenguaje y la comunicación: se prioriza el canal visual sobre el auditivo, se verifica la comprensión de las actividades, se favorece el trabajo en equipo mediante juegos cooperativos y se emplea un alumno colaborador.

- Incorporación tardía al sistema educativo español: se realiza una evaluación inicial para adaptar los contenidos al nivel del alumnado.

Además, se trata de que consiga los contenidos básicos. Asimismo, si desconoce el idioma se seguirán las medidas expuestas anteriormente.

- Condiciones personales o de historia escolar: en este caso, se trata de una alumna con problemas de conducta. Se verifica la comprensión de las normas y pautas, se favorecen las relaciones sociales y el trabajo en equipo, se premian los comportamientos adecuados, se omiten algunos comportamientos inadecuados y se incluye un compañero que tutorice a la discente.

Finalmente hay que indicar que, en la programación didáctica se atiende al Plan de Acogida y al Plan de Actuación Personalizado (PAP), documento que organiza las medidas de respuesta educativa, para garantizar el acceso y aprendizaje del alumno con necesidades específicas de apoyo educativo (artículo 14 del Decreto 104/2018).

8.1. Diseño Universal de Aprendizaje

El Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), nace en el campo de la

neurociencia (Segura y Quirós, 2019. Los principios del DUA, más allá de focalizarse en el mero acceso físico al aula, se centran en el acceso a todos los aspectos del aprendizaje.

El objetivo de la educación en el siglo XXI no consiste simplemente en el dominio de los contenidos del conocimiento o el uso de nuevas tecnologías. Consiste también en el dominio del propio proceso de aprendizaje. La educación debería ayudar a pasar de aprendices noveles a aprendices expertos: personas que quieren aprender, que saben cómo aprender estratégicamente y que, desde un estilo propio altamente flexible y personalizado, están bien preparadas para el aprendizaje a lo largo de la vida.

El DUA ayuda a los educadores a alcanzar este objetivo proporcionando un marco para entender cómo crear currículos que atiendan las necesidades de todos los estudiantes desde el primer momento

Siguiendo a Alba-Pastor et al. (2018) el término DUA alude a un marco científicamente válido para guiar la práctica educativa que:

a) Proporciona flexibilidad en las formas en que la información es presentada, en los modos en los que los estudiantes responden o demuestran sus

conocimientos y habilidades, y en las maneras en que los estudiantes son motivados y se comprometen con su propio aprendizaje.

b) Reduce las barreras en la enseñanza, proporciona adaptaciones, apoyos y desafíos apropiados, y mantiene altas expectativas de logro para todos los estudiantes, incluyendo aquellos con discapacidades y a los que se encuentran limitados.

Objetivo y aportaciones del DUA

El objetivo del DUA es emplear diferentes métodos de enseñanza para conseguir derribar cualquier obstáculo que impida el aprendizaje de los discentes, sea cual sea su condición social. Se trata pues, de un método de enseñanza completamente flexible para que pueda ser adaptado a las fortalezas y necesidades de cada alumno. Es por eso que utilizar un DUA puede llegar a beneficiar a todos el alumnado de Educación Física.

El DUA cumple con dos aportaciones fundamentales para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje y la inclusión (Alba-Pastor et al., 2018):

- Se rompe la dicotomía entre el alumnado con discapacidad y sin discapacidad.
- La discapacidad no está en el alumnado, sino en la rigidez de los materiales y los medios.

Componentes del Currículum DUA

De acuerdo con lo expuesto por Alba-Pastor et al. (2018) son cuatro componentes altamente interrelacionados componen el currículum DUA:

- Objetivos:** los objetivos en el marco general del DUA están definidos de modo que reconozcan la variabilidad entre los alumnos y se diferencien los objetivos de los medios para alcanzarlos. Estas cualidades permiten a los profesores de un currículo DUA ofrecer más opciones y alternativas – distintos itinerarios, herramientas, estrategias y andamiajes para alcanzar el dominio. Mientras que los currículos tradicionales se centran en los objetivos relacionados con contenidos y rendimiento, un currículum basado en el DUA se centra en el desarrollo de "aprendices expertos". Esto establece expectativas más altas, alcanzables por cada alumno.

- Métodos:** el DUA facilitan una mayor diferenciación de métodos, basada en la variabilidad del estudiante en el contexto de la tarea, en los recursos sociales/emocionales del estudiante y en el clima del aula. Los métodos

DUA deben ser flexibles y variados,

□ Materiales: en el marco del DUA, el sello distintivo de los materiales es su variabilidad y flexibilidad. Para trasmitir el conocimiento conceptual, los materiales DUA ofrecen los contenidos en múltiples medios. Para el aprendizaje estratégico y la expresión de los conocimientos, los materiales DUA ofrecen las herramientas y los apoyos necesarios para acceder, analizar, organizar, sintetizar y demostrar el entendimiento de diversas maneras.

□ Evaluación: en el DUA, el objetivo es mejorar la precisión y puntualidad de las evaluaciones, y asegurar que sean integrales y lo suficientemente articuladas como para guiar la enseñanza de todos los alumnos. Esto se logra, en parte, manteniendo el foco en el objetivo y no en los medios, permitiendo el uso de apoyos, materiales e instrumentos variados. Se pretende que la evaluación se adapte a la variabilidad de los alumnos. Asimismo, se han de reducir las barreras para medir de manera precisa el conocimiento, habilidades e implicación del alumnado.

Principios del DUA

□ Proporcionar múltiples formas de representación

Los alumnos difieren en la forma en que perciben y comprenden la información que se les presenta. Por ejemplo, aquellos con discapacidad sensorial (ceguera o sordera), dificultades de aprendizaje (dislexia), con diferencias lingüísticas o culturales, y un largo etcétera pueden requerir maneras distintas de abordar el contenido. Otros, simplemente, pueden captar la información más rápido o de forma más eficiente a través de medios visuales o auditivos que con el texto impreso. Además, el aprendizaje y la transferencia del aprendizaje ocurren cuando múltiples representaciones son usadas, ya que eso permite a los estudiantes hacer conexiones interiores, así como entre conceptos. En resumen, no hay un medio de representación óptimo para todos los estudiantes; proporcionar múltiples opciones de representación es esencial. Algunos ejemplos serían: aportar información mediante un podcast, diseñar un soporte audiovisual con aplicaciones como Edpuzzle, realizar apuntes en formato digital y en papel, etc.

□ Proporcionar múltiples formas de acción y expresión

Los aprendices difieren en las formas en que pueden navegar por un entorno de aprendizaje y expresar lo que saben. Por ejemplo, las personas con alteraciones significativas del movimiento (parálisis cerebral), aquellos con dificultades en las habilidades estratégicas y organizativas (trastornos de la función ejecutiva), los que presentan barreras con el idioma, etc., se aproximan

a las tareas de aprendizaje de forma muy diferente. Algunos pueden ser capaces de expresarse bien con el texto escrito, pero no de forma oral y viceversa. También hay que reconocer que la acción y la expresión requieren de una gran cantidad de estrategia, práctica y organización, y este es otro aspecto en el que los aprendices pueden diferenciarse. En realidad, no hay un medio de acción y expresión óptimo para todos los estudiantes; por lo que proveer opciones para la acción y la expresión es esencial.

Algunos ejemplos serían: aplicar metodologías activas que otorguen protagonismo al alumnado, plantear diferentes tareas finales en una situación de aprendizaje, permitir la realización de las tareas en diferentes formatos (vídeo, audio, escrito), realizar grupos cooperativos.

Proporcionar múltiples formas de implicación

El componente afectivo tiene un papel crucial en el aprendizaje y por ello los estudiantes difieren mucho en el modo en que se implican o en qué les motiva a aprender. Estas diferencias pueden tener su origen en múltiples y diversas causas, entre las que se incluyen las de tipo neurológico, cultural, de interés personal, subjetividad, o los conocimientos y experiencias previas, entre otros factores. Para unos estudiantes la novedad y la espontaneidad pueden ser motivadoras, mientras que para otros estas pueden generar desmotivación o incluso temor y preferir entornos rutinarios. Hay quienes prefieren trabajar en solitario, mientras que otros se implican más trabajando con sus compañeros. En realidad, no hay una única forma de participación que sea óptima para todos los estudiantes y en todos los contextos; por lo tanto, es esencial proporcionar múltiples opciones para facilitar la implicación.

Referencias bibliográficas

Alba-Pastor, C., Sánchez-Hipola, P., Sánchez-Serrano, J.M. y Zubillaga, A. (2018). Diseño Universal para el aprendizaje (DUA). Recuperado de:

- http://www.educadua.es/doc/dua/dua_pautas_intro_cv.pdf.
- Segura-Castillo, M., Quirós, M. (2019). Desde el Diseño Universal para el Aprendizaje: el estudiantado al aprender se evalúa y al evaluarle aprende. Revista Educación, 43, 1.
- Ríos Hernández, M. (2019). Manual de EF adaptada al alumno con discapacidad (2^a ed). Paidotribo.

8.1 Diseño Universal Aprendizaje

9. Organización de los Espacios

CURSO 25-26
DISTRIBUCIÓN DE ESPACIOS DEPARTAMENTO EF

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 8:55	2º BACAJP 1º F CAMILO	4º D VIRGIN	1º F CAMILO 2º F OSCAR	1º BAHAVIRGIN 1º B OSCAR	1º D OSCAR
8:55 9:50	2º BAHAJP 1º BACB VIRGIN 1º D OSCAR	4º A VIRGIN	1º A CAMILO	3º A VIRGIN 2º A OSCAR	4º A VIRGIN
9:50 10:45	3º A VIRGIN 2º A OSCAR	2º BACAJP 3º E CAMILO	3º E CAMILO 2º EFJP 2º F OSCAR	2º C OSCAR 2º BACAJP	3º F OSCAR 4º D VIRGIN
11:05 12:00	3º C Y PDC OSCAR 3º D Y PDC CAMILO	1º B OSCAR 1º E VIRGIN 1º C CAMILO	2º E VIRGIN	2º D CAMILO 4º JP	1º E VIRGIN 1º C CAMILO 1º BACAJP
12:00 12:55	1º BACAJP 1º E VIRGIN 2º B CAMILO	2º C OSCAR 2º D CAMILO	2º BAHAJP 1º BAHAVIRGIN	3º B CAMILO 4º B Y PDCJP 4º C Y PDC VIRGIN	2º EF 2º E CAMILO 2º F OSCAR
12:55 13:50	1º BAHAVIRGIN 1º A CAMILO	4º B OSCAR 4º C Y PDC VIRGIN	2º BACB VIRGIN 2º BACAJP	2º B CAMILO V1º BACB VIRGIN	2º BAHAJP 3º C Y PDC OSCAR 3º D Y PDC CAMILO
14:10 15:05		3º B CAMILO 2º BAHAJP		1º BACAJP 3º E CAMILO	

Interior

Exterior

Posibilidades (turnos por semanas ó según necesidad)

9.1 Recursos Materiales

Los recursos se especifican en número y referencia detallada en el inventario actualizado del presente curso

10. Actividades Complementarias y Extraescolares

PROPIUESTA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES/COMPLEMENTARIAS. CURSO 2025-2026.

DEPARTAMENTO DIDÁCTICO: EDUCACIÓN FÍSICA.

Curso o nivel	Itinerario	Extracurricular	Actividades	Profesional
1º E.S.O	Por determinar	Por determinar	Actividades físico-deportivas en el medio urbano, natural e instalaciones deportivas.	Dep. EF.
			Jornadas intercentros	Dep. EF.
			Visita de expertos	Dep. EF.
			Actividades acuáticas y náuticas.	Dep. EF
3º E.S.O	Por determinar	Por determinar	Actividades físico-deportivas en el medio urbano, natural e instalaciones deportivas	Dep. EF
			Deportes de Invierno esqui	Dep. EF
			Visita de expertos	Dep. EF
			Actividades acuáticas y náuticas.	Dep. EF
4º E.S.O	Por determinar	Por determinar	Actividades físico-deportivas en el medio urbano, natural e instalaciones deportivas	Dep. EF
			Deportes de Invierno esqui	Dep. EF
			Visita de expertos	Dep. EF
			Actividades acuáticas y náuticas	Dep. EF
1º BACH	Por determinar	Por determinar	Actividades físico-deportivas en el medio urbano, natural e instalaciones deportivas	Dep. EF
			Deportes de Invierno esqui	Dep. EF
			Visita de expertos	Dep. EF
			Actividades acuáticas y náuticas	Dep. EF

Firmas miembros del departamento

