

PROGRAMACIÓN DEPARTAMENTO
EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO 2023/2024



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
1.1. Composición del departamento.....	4
1.2. Características de las materias.....	4
1.3. Propuesta de mejora del curso anterior	5
1.4. Análisis y propuestas de la evaluación inicial.....	6
2. OBJETIVOS	6
2.1. Objetivos ESO en EF	6
2.2. Objetivos Bachillerato en EF	7
3. COMPETENCIAS CLAVE, ESPECÍFICAS, DESCRIPTORES OPERATIVOS Y SABERES BÁSICOS	9
3.1. Para ESO	9
3.1.1. Competencias clave y descriptores operativos de la materia de EF para ESO	9
3.1.2. Competencias específicas y descriptores operativos en EF para ESO	11
3.1.3. Saberes básicos en EF para ESO	12
3.2. Para Bachillerato	19
3.2.1. Competencias clave y descriptores operativos en EF para Bachillerato.....	19
3.2.2. Competencias específicas y descriptores operativos en EF para Bachillerato.....	21
3.2.3. Saberes básicos en EF para Bachillerato	22
4. COMPETENCIAS ESPECÍFICA, SABERES BÁSICOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	26
4.1. 1º ESO.....	26
4.1.1. Temporización 1º ESO	30
4.2. 2º ESO.....	31
4.2.1. Temporización 2º ESO	35
4.3. 3º ESO.....	36
4.3.1. Temporización 3º ESO	40
4.4. 4º ESO.....	41
4.4.1. Temporización 4º ESO	45
4.5. 1º de Bachillerato	46
4.5.1. Temporización 1º de Bachillerato	50
5. METODOLOGÍA.....	51
6. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, AGRUPAMIENTOS Y ESPACIOS	52
7.1. TIEMPO.....	52
7.2. AGRUPAMIENTOS	52
7.3. ESPACIOS E INSTALACIONES	52

8. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	53
9. MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO	54
10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	59
10.1. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS DEL DEPARTAMENTO DE EF .	59
10.2. PROGRAMAS DE CENTRO	60
10.2.1. PLAN DIGITAL	60
10.2.2. PLAN DE LECTURA	60
10.2.3. PLAN IGUALDAD	61
11. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN DEL ALUMNADO.....	61
11.1. Temporalización de la evaluación	61
11.2. Calificaciones.....	62
11.3. Recuperación de la materia	63
11.4. Recuperación de la materia pendiente de cursos anteriores.	63
12. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE	64
13. MEDIOS DE COMUNICACIÓN CON EL ALUMNADO, FAMILIAS Y PLATAFORMA EDUCATIVA	64

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Composición del departamento

El departamento de Educación Física (en adelante EF) para el curso académico 2023/2024 se compone de dos docentes especialistas en la materia: Beatriz González Gómez (jefa de departamento) y Esteban Ocaña Hernández (encargado de impartir los grupos bilingües).

La distribución de los grupos es la siguiente:

DOCENTE	GRUPOS
Beatriz González Gómez	1º ESO B/C NO BILINGÜE
	2º ESO A, B y C/D NO BILINGÜE
	3º ESO C/D/DIVER NO BILINGÜE
	4º ESO B y C/D NO BILINGÜE
	1º BACH B y C
Esteban Ocaña Hernández	1º ESO A Y B/C BILINGÜE
	2º ESO C/D BILINGÜE
	3º ESO A, B y C/D BILINGÜE
	4º ESO A y C/D BILINGÜE
	1º BACH A

En cuanto al horario de las reuniones de departamento semanales, convocadas de manera oral, tienen lugar los miércoles de 10:15 a 11:10 h, siguiéndose en todas ellas una dinámica paralela, que consta de:

- Resolución de cualquier duda o cuestión del acta de la semana anterior.
- Informe por parte de la Jefa de Departamento al otro docente sobre los distintos aspectos tratados el día anterior en la reunión en la CCP.
- Desarrollo y realización de cuestiones pendientes de la materia.
- Ruegos y preguntas de los puntos anteriores.

1.2. Características de las materias

La materia de educación física es una de las **asignaturas específicas** que forma parte del currículo a lo largo de toda la Educación Secundaria Obligatoria (en adelante ESO) y en primero de Bachillerato. Junto con el resto de las materias contribuye a **desarrollar en el alumnado** una serie de **competencias que le permitan desenvolverse en la vida diaria**.

El **enfoque** de esta materia es **global, formativo e integrador**. Concretamente, y como se especifica en el Decreto 82/2022 para la ESO y el Decreto 83/2022 para Bachillerato, es dar continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado **consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad**, disfrute de las **manifestaciones culturales** de carácter motos, integre **actitudes ecosocialmente responsables** o **afiance** el desarrollo de los **procesos de toma de decisiones** que intervienen en la resolución de situaciones motrices.

La presencia de la **educación física en el currículo de secundaria** está más que **justificada por diversas razones**:

- Es una demanda de la sociedad actual que busca el desarrollo integral de la personal y la mejora de la calidad de vida.
- Promueve en el alumnado una comprensión significativa de su propio cuerpo lo que les facilita su relación con el medio.
- Posibilita un uso constructivo y el disfrute del tiempo de ocio, y favorece las relaciones con los demás.
- Promueve el desarrollo de capacidades psicomotrices con un objetivo claro, la dimensión integral del individuo.
- Contribuye a la educación en valores, desarrollando actitudes de tolerancia, respeto, igualdad entre sexos, etc.
- Tiene una relación incipiente con la educación de la salud, ayuda a prevenir lesiones, propicia una alimentación adecuada, favorece el equilibrio personal y la salud mental y es la alternativa frente al alcohol, tabaco y otras sustancias nocivas.
- Contribuye directamente a trabajar y desarrollar todas las competencias.

1.3. Propuesta de mejora del curso anterior

AMBITO	PROPUESTAS DE MEJORA
A LA CCP	No tenemos propuestas de mejora, al considerar que hacen su labor de manera eficaz.
AL EQUIPO DIRECTIVO	<p>Propuestas referentes al horario del profesorado y de las materias:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar que las mismas materias se impartan siempre a última hora - En la medida de lo posible, intentar que las tutorías sean a última hora. - Se propone que haya un plan de acogida a nivel de centro para los alumnos que se incorporan con el curso iniciado (entrevista inicial con los padres sobre un guion preestablecido, profesor o alumno acompañante durante las primeras semanas, dossier con información sobre el sistema educativo español...) <p>Propuesta sobre los recreos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar el número de profesores de guardia para evitar que se coloquen en puntos estratégicos y poder hacer cosas que no estén permitidas en el centro. - mantener los talleres de recreo, esenciales para alumnos con escasas habilidades sociales. <p>Sobre las matrículas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incluir en la matrícula una casilla en la que los padres separados indiquen si autorizaciones y documentación deben estar firmadas por ambos.
SOBRE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA DEL CENTRO	<ul style="list-style-type: none"> - Permitir el uso del móvil en el tiempo no lectivo denunciando comportamientos ilegales. - Replantear las normas del uso de dispositivos móviles en el centro. Habilitar un sistema para que los alumnos dejen los dispositivos durante las sesiones lectivas y solo acceder a él si es necesario

	<p>para la realización de alguna actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar más a menudo el Plan Recapacita y cuando se ponga una sanción que se ejecute de manera rápida para que tenga más efecto.
PARA LA PGA DEL CURSO SIGUIENTE	No aportaron propuestas de mejora

1.4. Análisis y propuestas de la evaluación inicial

Al ser una asignatura eminentemente práctica y no existir exámenes teóricos de evaluación inicial, tomaremos como tal las pruebas de condición física realizadas recientemente, ya que serán las que se repitan a final de curso para comprobar si el alumnado ha mejorado o no sus niveles iniciales de las distintas capacidades físicas básicas.

En definitiva, los datos recogidos nos muestran que el alumnado de los distintos niveles posee, por norma general, un nivel motriz medio u estándar. Si bien, es cierto que existe cierto porcentaje de alumnado que presenta carencias notables en alguna de las anteriores, lo que se empleará como punto de partida para incidir al respecto con las propuestas desarrolladas a lo largo del curso académico y buscar así su progreso.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivos ESO en EF

Los objetivos son los referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar cada etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin. El artículo 7 del Decreto 82/2022, de 12 de julio, establece los objetivos generales de etapa para la Educación Secundaria Obligatoria que permitirán al alumnado su desarrollo como individuos.

A continuación, se muestran dichos objetivos:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, incluidos los derivados por razón de distintas etnias, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias

- tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
 - g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
 - h) Comprender y expresarse en la lengua castellana con corrección, tanto de forma oral, como escrita, utilizando textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
 - i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada, aproximándose a un nivel A2 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas.
 - j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia de España, y específicamente de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural. Este conocimiento, valoración y respeto se extenderá también al resto de comunidades autónomas, en un contexto europeo y como parte de un entorno global mundial.
 - k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
 - l) Conocer los límites del planeta en el que vivimos y los medios a su alcance para procurar que los recursos prevalezcan en el espacio el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adquiriendo hábitos de conducta y conocimientos propios de una economía circular.
 - m) Apreiciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación, conociendo y valorando las propias castellano-manchegas, los hitos y su personajes y representantes más destacados.

2.2. Objetivos Bachillerato en EF

Los objetivos son los referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar cada etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin. El artículo 7 del Decreto 83/2022, de 12 de julio, establece los objetivos generales de etapa para Bachillerato que permitirán al alumnado su desarrollo como individuos.

A continuación, se muestran dichos objetivos:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática desde una perspectiva global y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española y por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma, desarrollar su espíritu crítico, además de

- prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en cualquier momento y lugar, particularmente en Castilla-La Mancha, impulsando la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género, además de por cualquier otra condición o circunstancia, tanto personal como social.
 - d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
 - e) Dominar la lengua castellana tanto en su expresión oral como escrita.
 - f) Expresarse, con fluidez y corrección, en una o más lenguas extranjeras, aproximándose, al menos en una de ellas, a un nivel B1 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas, como mínimo.
 - g) Utilizar, con solvencia y responsabilidad, las tecnologías de la información y la comunicación.
 - h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social, respetando y valorando específicamente, los aspectos básicos de la cultura y la historia, con especial atención a los de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural.
 - i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales, además de dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
 - j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar, de forma crítica, la contribución de la ciencia y la tecnología al cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
 - k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
 - l) Desarrollar la sensibilidad artística, literaria y el criterio estético como fuentes de formación y enriquecimiento cultural, conociendo y valorando creaciones artísticas, entre ellas las castellano-manchegas, sus hitos, sus personajes y representantes más destacados.
 - m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social, afianzando los hábitos propios de las actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental.
 - n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
 - ñ) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.
 - o) Conocer los límites de los recursos naturales del planeta y los medios disponibles para procurar su preservación, durante el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adoptando tanto los hábitos de conducta como los conocimientos propios de una economía circular.

3. COMPETENCIAS CLAVE, ESPECÍFICAS, DESCRIPTORES OPERATIVOS Y SABERES BÁSICOS

Esta vinculación entre descriptores operativos y competencias específicas propicia que de la evaluación de estas últimas pueda colegirse el grado de adquisición de las competencias clave definidas en el Perfil de salida del alumno y, por tanto, la consecución de las competencias y objetivos previstos para la etapa.

3.1. Para ESO

3.1.1. Competencias clave y descriptores operativos de la materia de EF para ESO

En la siguiente tabla se incluye las competencias clave y los descriptores operativos en cuya consecución interviene la materia de EF para ESO.

Competencias Clave	Descriptores Operativos para ESO
Competencia en comunicación lingüística (CCL)	CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
	CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.
Competencia plurilingüe (CP) (para los grupos bilingües)	CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.
	CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)	STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.
	STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

Competencia digital (CD)	CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)	CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
	CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.
	CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.
	CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.
	CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.
Competencia ciudadana (CC)	CC2. Analiza y asume fundamentamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
	CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.
	CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.
Competencia emprendedora (CE)	CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.
	CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que

	<p>lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.</p> <p>CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.</p>
Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)	CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.
	CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
	CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.
	CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

3.1.2. Competencias específicas y descriptores operativos en EF para ESO

A continuación, se muestra la relación entre las competencias específicas de EF con los descriptores operativos del perfil de salida para ESO.

Competencias Específicas de Educación Física	Descriptores del Perfil de Salida para ESO
<p>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.</p>
<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</p>

<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>
<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.</p>
<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p>	<p>STEM5, CC4, CE1, CE3.</p>

3.1.3. Saberes básicos en EF para ESO

Los saberes básicos se articulan en seis bloques que integran los conocimientos, destrezas y actitudes necesarios para el logro de las competencias específicas. Bajo el epígrafe de “Vida activa y saludable”, “Organización y gestión de la actividad física”, “Resolución de problemas en situaciones motrices”, “Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices”, “Manifestación de la cultura motriz” e “Interacción eficiente y sostenible con el centro”.

3.1.3.1. Saberes básicos en EF para 1º ESO y 2º ESO

A. Vida activa y saludable.

A1- Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

A2- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

A3- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

B. Organización y gestión de la actividad física.

B1- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.

B2- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

B3- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

B4- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

B5- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

B6- Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

C1- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

C2- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

C3- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.

C4- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

C5- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

C6- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

D1- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

D2- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

D3- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.

D4- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBifóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

E1- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.

E2- Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.

E3- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.

E4- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).

E5- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F1- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).

F2- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

F3- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).

F4- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.

F5- Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora.

F6- Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.

F7- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.

F8- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

F9- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

F10- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

3.1.3.2. Saberes básicos en EF para 3º ESO y 4º ESO

A. Vida activa y saludable.

A1- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

A2- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.

A3- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

B1- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.

B2- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

B3- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

B4- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

B5- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

B6- Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

C1- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las

características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

C2- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

C3- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

C4- Sistemas de entrenamiento.

C5- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

C6- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.

C7- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

D1- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

D2- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

D3- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

D4- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

E1- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

E2- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

E3- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

E4- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y

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

E5- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F1- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

F2- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

F3- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

F4- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: adventure lab.

F5- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.

F6- Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.

F7- Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.

F8- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

F9- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

F10- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

3.2. Para Bachillerato

3.2.1. Competencias clave y descriptores operativos en EF para Bachillerato

En la siguiente tabla se incluye las competencias clave y los descriptores operativos en cuya consecución interviene la materia de EF para Bachillerato.

Competencias Clave	Descriptores Operativos para Bachillerato
Competencia en comunicación lingüística (CCL)	CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.
Competencia plurilingüe (CP)	(No disponemos de grupos bilingües en bachillerato)
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)	STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas o comprobándolas mediante la observación, la experimentación y la investigación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y limitaciones de los métodos empleados.
	STEM5. Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.
Competencia digital (CD)	CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.
	CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)	CPSAA1.1 Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje.
	CPSAA1.2 Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.
	CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.

	<p>CPSAA4. Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes.</p> <p>CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.</p>
Competencia ciudadana (CC)	<p>CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno.</p> <p>CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres.</p> <p>CC4. Analiza las relaciones de interdependencia y ecoddependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático.</p>
Competencia emprendedora (CE)	<p>CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar y ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales como globales, en el ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora.</p> <p>CE2. Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor.</p> <p>CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.</p>
Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)	<p>CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.</p>

3.2.2. Competencias específicas y descriptores operativos en EF para Bachillerato

A continuación, se muestra la relación entre las competencias específicas de EF con los descriptores operativos del perfil de salida para Bachillerato.

Competencias Específicas de Educación Física	Descriptores del Perfil de Salida para Bachillerato
<p>1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p>	<p>STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3</p>
<p>2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3</p>
<p>3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.</p>	<p>CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3</p>
<p>4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.</p>	<p>STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1</p>
<p>5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.</p>	<p>STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1</p>

3.2.3. Saberes básicos en EF para Bachillerato

Los saberes básicos se articulan en seis bloques que integran los conocimientos, destrezas y actitudes necesarios para el logro de las competencias específicas. Bajo el epígrafe de “Vida activa y saludable”, “Organización y gestión de la actividad física”, “Resolución de problemas en situaciones motrices”, “Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices”, “Manifestación de la cultura motriz” e “Interacción eficiente y sostenible con el centro”.

3.2.3.1. Saberes básicos en EF para 1º de Bachillerato

A. Vida activa y saludable.

A1 – Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

A2– Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.

A3– Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

B1– Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.

B2– Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.

B3– Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.

B4– Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.

B5– Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.

B6– Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

B7– Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

C1– Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

C2– Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.

C3– Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.

C4– Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención, para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

C5– Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

C6– Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

C7– Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

D1– Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.

D2– Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

D3– Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares).

D4– Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.

D5– Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGBTI fóbicas).

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

E1– Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

E2– Técnicas específicas de expresión corporal.

E3 – Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. – Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

E4– Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.

E5– Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

F1– Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.

F2– Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.

F3– Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike.

F4– Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).

F5– Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea.

F6– Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.

F7– Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.

F8– Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.

F9– Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

4. COMPETENCIAS ESPECÍFICA, SABERES BÁSICOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

4.1. 1º ESO

Competencia específica	Peso relativo	Descriptor (peso relativo)	Criterio de evaluación	Instrumento evaluación	Peso C. Eva	Saberes básicos
1	30%	CCL3 (5%) STEM2 (5%) STEM5 (5%) CD4 (5%) CPSAA2 (5%) CPSAA4 (5%)	1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	Exa. Práctico. Trabajo teórico-práctico.	5%	A1 A3 B4 C3
			1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	Exa. Práctico. Trabajo teórico-práctico. Reflexiones orales y escritas	5%	A1 A3 B3 B5 C3 C4 C5 D1 F6
			1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	Lista control Escala de observación. Registro anecdótico. Tarea escrita.	5%	A1 A3 B3 B5
			1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	Examen teórico-práctico. Rúbrica.	5%	A1 A2 B5 B6

			1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	Reflexiones orales y escritas. Tarea escrita.	5%	A2 A3 F6
			1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	Trabajo teórico-práctico. Exa. Práctico	5%	A2 A3 B4 F6
2	20%	CPSAA4 (5%) CPSAA5 (5%) CE2 (5%) CE3 (5%)	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión escrita.	6,66%	B1 B2 C1 C2 C3 C4 C5 D1
			2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión oral.	6,66%	B1 C1 C2 C3 C4 C5 D1
			2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía	Exa. Práctico. Reflexión oral.	6,66%	C1 C2 C4 C5

3	20%	CCL5 (4%) CPSAA1 (4%) CPSAA3 (4%) CPSAA5 (4%) CC3 (4%)	3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	Exa. Práctico. Reflexión escrita y oral. Registro anecdótico.	6,66%	B1 D2 D3 D4 E5
			3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión oral.	6,66%	B1 C6 D2 D3
			3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	Rúbrica. Registro anecdótico. Reflexión.	6,66%	C6 D2 D3 D4 E4 E5
4	20%	CC2 (3,33%) CC3 (3,33%) CCEC1 (3,33%) CCEC2 (3,33%) CCEC3 (3,33%) CCEC4 (3,33%)	4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión escrita.	6,66%	E1 E2 E5
			4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	Tarea escrita. Reflexión escrita	6,66%	B1 E4 E5

			4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión escrita.	6,66%	C4 C5 E1 E2 E3
5	10%	STEM5 (2,5%) CC4 (2,5%) CE1 (2,5%) CE3 (2,5%)	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión escrita y oral.	5%	B2 F3 F4 F5 F7 F8 F9 F10
			5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Exa. Práctico. Rúbrica. Tarea escrita.	5%	C6 F1 F2 F4 F5 F7 F9 F10

4.1.1. Temporización 1º ESO

Unidad didáctica	Saberes básicos	Criterios de evaluación	Ponderación
1. Calentamiento general	A1, A3, B3, B4, B5, C3, C4, C5, D1 y F6	1.1 y 1.2	7,5%
2. Condición física y salud	A1, A3, B3, B5, C3, C4, C5, D1 y F6	1.2 y 1.5	7,5%
3. Primeros auxilios I	A1, A2, A3, B3, B4, B5, B6 y F6	1.3, 1.4 y 1.6	15%
4. Deportes individuales I	B1, B2, C1, C2, C3, C4, C5, C6, D1, D2, D3, D4, E4 y E5	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2 y 3.3	10,65%
5. Deportes colectivos I	B1, B2, C1, C2, C3, C4, C5, C6, D1, D2, D3, D4, E4 y E5	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2 y 3.3	10,65%
6. Deportes alternativos I	B1, B2, C1, C2, C3, C4, C5, C6, D1, D2, D3, D4, E4 y E5	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2 y 3.3	10,65%
7. Juegos populares	B1, C6, D2, D3, D4, E1, E2, E4 y E5	3.1, 3.2, 3.3 y 4.1	10,65%
8. Expresión corporal I	B1, C4, C5, C6, D2, D3, D4, E1, E2, E3, E4 y E5	3.1, 3.2, 3.3, 4.2 y 4.3	7,98%
9. Juegos de pistas	B2, C6, F1, F2, F3, F4, F5, F7, F8, F9, F10	5.1 y 5.2	10%

TEMPORALIZACIÓN QUINCENAL									
SEPTIEMBRE		OCTUBRE		NOVIEMBRE		DICIEMBRE		ENERO	
X	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º*	1º*	2º
X	UD 1	UD 2	UD 2	UD2 y UD3	UD4	UD4	UD4	UD5	UD5
FEBRERO		MARZO		ABRIL		MAYO			
1º	2º	1º	2º	1º*	2º	1º	2º		
UD5	UD6	UD6	UD7	UD7 y UD8	UD8	UD8 y UD9	UD9		

4.2. 2º ESO

Competencia específica	Peso relativo	Descriptor (peso relativo)	Criterio de evaluación	Instrumento evaluación	Peso C. Eva	Saberes básicos
1	30%	CCL3 (5%) STEM2 (5%) STEM5 (5%) CD4 (5%) CPSAA2 (5%) CPSAA4 (5%)	1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	Exa. Práctico. Trabajo teórico-práctico.	5%	A1 A3 B4 C3
			1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	Exa. Práctico. Trabajo teórico-práctico. Reflexiones orales y escritas	5%	A1 A3 B3 B5 C3 C4 C5 D1 F6
			1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	Lista control Escala de observación. Registro anecdótico. Tarea escrita.	5%	A1 A3 B3 B5
			1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	Examen teórico-práctico. Rúbrica.	5%	A1 A2 B5 B6

			1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	Reflexiones orales y escritas. Tarea escrita.	5%	A2 A3 F6
			1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	Trabajo teórico-práctico. Exa. Práctico	5%	A2 A3 B4 F6
2	20%	CPSAA4 (5%) CPSAA5 (5%) CE2 (5%) CE3 (5%)	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión escrita.	6,66%	B1 B2 C1 C2 C3 C4 C5 D1
			2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión oral.	6,66%	B1 C1 C2 C3 C4 C5 D1
			2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía	Exa. Práctico. Reflexión oral.	6,66%	C1 C2 C4 C5

3	20%	CCL5 (4%) CPSAA1 (4%) CPSAA3 (4%) CPSAA5 (4%) CC3 (4%)	3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	Exa. Práctico. Reflexión escrita y oral. Registro anecdótico.	6,66%	B1 D2 D3 D4 E5
			3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión oral.	6,66%	B1 C6 D2 D3
			3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	Rúbrica. Registro anecdótico. Reflexión.	6,66%	C6 D2 D3 D4 E4 E5
4	20%	CC2 (3,33%) CC3 (3,33%) CCEC1 (3,33%) CCEC2 (3,33%) CCEC3 (3,33%) CCEC4 (3,33%)	4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión escrita.	6,66%	E1 E2 E5
			4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	Tarea escrita. Reflexión escrita	6,66%	B1 E4 E5

			4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión escrita.	6,66%	C4 C5 E1 E2 E3
5	10%	STEM5 (2,5%) CC4 (2,5%) CE1 (2,5%) CE3 (2,5%)	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión escrita y oral.	5%	B2 F3 F4 F5 F7 F8 F9 F10
			5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Exa. Práctico. Rúbrica. Tarea escrita.	5%	C6 F1 F2 F4 F5 F7 F9 F10

4.2.1. Temporización 2º ESO

Unidad didáctica	Saberes básicos	Criterios de evaluación	Ponderación
1. Calentamiento específico	A1, A3, B3, B4, B5, C3, C4, C5, D1 y F6	1.1 y 1.2	7,5%
2. Condición física y capacidades física básicas	A1, A3, B3, B5, C3, C4, C5, D1 y F6	1.2 y 1.5	7,5%
3. Primeros auxilios II	A1, A2, A3, B3, B4, B5, B6 y F6	1.3, 1.4 y 1.6	15%
4. Deportes individuales II	B1, B2, C1, C2, C3, C4, C5, C6, D1, D2, D3, D4, E4 y E5	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2 y 3.3	10,65%
5. Deportes colectivos II	B1, B2, C1, C2, C3, C4, C5, C6, D1, D2, D3, D4, E4 y E5	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2 y 3.3	10,65%
6. Deportes alternativos II	B1, B2, C1, C2, C3, C4, C5, C6, D1, D2, D3, D4, E4 y E5	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2 y 3.3	10,65%
7. Deportes tradicionales	B1, C6, D2, D3, D4, E1, E2, E4 y E5	3.1, 3.2, 3.3 y 4.1	10,65%
8. Expresión corporal II	B1, C4, C5, C6, D2, D3, D4, E1, E2, E3, E4 y E5	3.1, 3.2, 3.3, 4.2 y 4.3	7,98%
9. Senderismo y orientación	B2, C6, F1, F2, F3, F4, F5, F7, F8, F9 y F10	5.1 y 5.2	10%

TEMPORALIZACIÓN QUINCENAL									
SEPTIEMBRE		OCTUBRE		NOVIEMBRE		DICIEMBRE		ENERO	
X	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º*	1º*	2º
X	UD 1	UD 2	UD 2	UD2 y UD3	UD4	UD4	UD4	UD5	UD5
FEBRERO		MARZO		ABRIL		MAYO			
1º	2º	1º	2º	1º*	2º	1º	2º		
UD5	UD6	UD6	UD7	UD7 y UD8	UD8	UD8 y UD9	UD9		

4.3. 3º ESO

Competencia específica	Peso relativo	Descriptor (peso relativo)	Criterio de evaluación	Instrumento evaluación	Peso C. Eva	Saberes básicos
1	30%	CCL3 (5%) STEM2 (5%) STEM5 (5%) CD4 (5%) CPSAA2 (5%) CPSAA4 (5%)	1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	Trabajo teórico-práctico. Ficha.	5%	A1 B4 C3 C4 F3
			1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	Exa. Práctico. Trabajo teórico-práctico. Reflexión escrita.	5%	A1 B3 C3 C4 F3
			1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	Lista control. Escala de observación. Registro anecdótico. Tarea escrita.	5%	A2 B3 B5 F1
			1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	Exa. Teórico-práctico. Rúbrica.	5%	B6
			1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	Trabajo escrito. Reflexión escrita. Registro anecdótico.	5%	A2 A3 D4

			1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	Trabajo teórico-práctico. Exa. Práctico	5%	A1 B4 F7
2	20%	CPSAA4 (5%) CPSAA5 (5%) CE2 (5%) CE3 (5%)	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión escrita.	6,66%	B1 B4 C1 C5 D1
			2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión oral.	6,66%	B1 C1 C2 C5 D1
			2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	Exa. Práctico. Reflexión oral.	6,66%	B1 C1 C4 C5 C6
3	20%	CCL5 (4%) CPSAA1 (4%) CPSAA3 (4%) CPSAA5 (4%) CC3 (4%)	3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	Exa. Práctico. Reflexión oral y escrita. Registro anecdótico.	6,66%	A3 C1 D3

			<p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>	<p>Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión oral.</p>	6,66%	<p>B1 C1 C6</p>
			<p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	<p>Rúbrica. Registro anecdótico. Reflexión oral.</p>	6,66%	<p>D2 D4</p>
4	20%	<p>CC2 (3,33%) CC3 (3,33%) CCEC1 (3,33%) CCEC2 (3,33%) CCEC3 (3,33%) CCEC4 (3,33%)</p>	<p>4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p>	<p>Trabajo teórico-práctico. Rúbrica.</p>	6,66%	<p>B1 C2 E1 E5</p>
			<p>4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físicodeportivo.</p>	<p>Trabajo teórico. Reflexión escrita y oral.</p>	6,66%	<p>A3 D4 E4</p>

			4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión escrita.	6,66%	C2 C6 E1 E2 E3
5	10%	STEM5 (2,5%) CC4 (2,5%) CE1 (2,5%) CE3 (2,5%)	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	Exa. Práctico. Rúbrica. Trabajo teórico-práctica. Reflexión.	5%	B2 C7 F1 F2 F4 F6 F8 F10
			5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Exa. Práctico. Rúbrica. Tarea escrita.	5%	C7 F1 F2 F4 F5 F6 F9 F10

4.3.1. Temporización 3º ESO

Unidad didáctica	Saberes básicos	Criterios de evaluación	Ponderación
1. Entrenamiento I	A1, A2, B3, B4, B5, C3, C4, F1, F3 y F7	1.1, 1.2, 1.3 y 1.6	10%
2. Condición física y alimentación saludable I	A1, A2, A3, B3, B4, B5, C3, C4, D4, F1, F3 y F7	1.1, 1.2, 1.3, 1.5 y 1.6	15%
3. Primeros Auxilios III	B6	1.4	5%
4. Deportes individuales III	A3, B1, B4, C1, C2, C4, C5, C6, D1, D2, D3 y D4	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2 y 3.3	11,09%
5. Deportes colectivos III	A3, B1, B4, C1, C2, C4, C5, C6, D1, D2, D3 y D4	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2 y 3.3	11,09%
6. Deportes alternativos III	A3, B1, B4, C1, C2, C4, C5, C6, D1, D2, D3 y D4	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2 y 3.3	11,09%
7. Deportes en el entorno natural I	A3, B1, B2, C1, C6, C7, D2, D3, D4, F1, F2, F4, F5, F6, F8, F9 y F10	3.2, 3.3, 5.1 y 5.2	12,77%
8. Nuestras tradiciones: danzas y deportes	A3, B1, C2, C6, D2, D4, E1, E2, E3, E4 y E5	3.3, 4.1, 4.2 y 4.3	14,43%
9. Expresión corporal y representaciones artísticas	A3, C1, C2, C6, D2, D3, D4, E1, E2, E3 y E4	3.1, 3.3, 4.2 y 4.3	9,43%

TEMPORALIZACIÓN QUINCENAL									
SEPTIEMBRE		OCTUBRE		NOVIEMBRE		DICIEMBRE		ENERO	
X	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º*	1º*	2º
X	UD 1	UD1 y UD 2	UD 2	UD2 y UD3	UD4	UD4	UD4	UD5	UD5
FEBRERO		MARZO		ABRIL		MAYO			
1º	2º	1º	2º	1º*	2º	1º	2º		
UD5	UD6	UD6	UD7	UD7	UD8	UD8 y UD9	UD9		

4.4. 4º ESO

Competencia específica	Peso relativo	Descriptor (peso relativo)	Criterio de evaluación	Instrumento evaluación	Peso C. Eva	Saberes básicos
1	30%	CCL3 (5%) STEM2 (5%) STEM5 (5%) CD4 (5%) CPSAA2 (5%) CPSAA4 (5%)	1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	Trabajo teórico-práctico. Ficha.	5%	A1 B4 C3 C4 F3
			1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	Exa. Práctico. Trabajo teórico-práctico. Reflexión escrita.	5%	A1 B3 C3 C4 F3
			1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	Lista control. Escala de observación. Registro anecdótico. Tarea escrita.	5%	A2 B3 B5 F1
			1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	Exa. Teórico-práctico. Rúbrica.	5%	B6
			1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	Trabajo escrito. Reflexión escrita. Registro anecdótico.	5%	A2 A3 D4

			1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	Trabajo teórico-práctico. Exa. Práctico	5%	A1 B4 F7
2	20%	CPSAA4 (5%) CPSAA5 (5%) CE2 (5%) CE3 (5%)	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión escrita.	6,66%	B1 B4 C1 C5 D1
			2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión oral.	6,66%	B1 C1 C2 C5 D1
			2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	Exa. Práctico. Reflexión oral.	6,66%	B1 C1 C4 C5 C6
3	20%	CCL5 (4%) CPSAA1 (4%) CPSAA3 (4%) CPSAA5 (4%) CC3 (4%)	3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	Exa. Práctico. Reflexión oral y escrita. Registro anecdótico.	6,66%	A3 C1 D3

			<p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>	<p>Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión oral.</p>	6,66%	<p>B1 C1 C6</p>
			<p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	<p>Rúbrica. Registro anecdótico. Reflexión oral.</p>	6,66%	<p>D2 D4</p>
4	20%	<p>CC2 (3,33%) CC3 (3,33%) CCEC1 (3,33%) CCEC2 (3,33%) CCEC3 (3,33%) CCEC4 (3,33%)</p>	<p>4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p>	<p>Trabajo teórico-práctico. Rúbrica.</p>	6,66%	<p>B1 C2 E1 E5</p>
			<p>4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físicodeportivo.</p>	<p>Trabajo teórico. Reflexión escrita y oral.</p>	6,66%	<p>A3 D4 E4</p>

			4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión escrita.	6,66%	C2 C6 E1 E2 E3
5	10%	STEM5 (2,5%) CC4 (2,5%) CE1 (2,5%) CE3 (2,5%)	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	Exa. Práctico. Rúbrica. Trabajo teórico-práctica. Reflexión.	5%	B2 C7 F1 F2 F4 F6 F8 F10
			5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Exa. Práctico. Rúbrica. Tarea escrita.	5%	C7 F1 F2 F4 F5 F6 F9 F10

4.4.1. Temporización 4º ESO

Unidad didáctica	Saberes básicos	Criterios de evaluación	Ponderación
1. Entrenamiento II	A1, A2, B3, B4, B5, C3, C4, F1, F3 y F7	1.1, 1.2, 1.3 y 1.6	10%
2. Condición física y alimentación saludable II	A1, A2, A3, B3, B4, B5, C3, C4, D4, F1, F3 y F7	1.1, 1.2, 1.3, 1.5 y 1.6	15%
3. Primeros Auxilios IV	B6	1.4	5%
4. Deportes individuales IV	A3, B1, B4, C1, C2, C4, C5, C6, D1, D2, D3 y D4	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2 y 3.3	11,09%
5. Deportes colectivos IV	A3, B1, B4, C1, C2, C4, C5, C6, D1, D2, D3 y D4	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2 y 3.3	11,09%
6. Deportes alternativos IV	A3, B1, B4, C1, C2, C4, C5, C6, D1, D2, D3 y D4	2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2 y 3.3	11,09%
7. Deportes en el entorno natural II	A3, B1, B2, C1, C6, C7, D2, D3, D4, F1, F2, F4, F5, F6, F8, F9 y F10	3.2, 3.3, 5.1 y 5.2	12,77%
8. Danzas del mundo	A3, B1, C2, C6, D2, D4, E1, E2, E3, E4 y E5	3.3, 4.1, 4.2 y 4.3	14,43%
9. Expresión corporal: lenguaje corporal y dramatización	A3, C1, C2, C6, D2, D3, D4, E1, E2, E3 y E4	3.1, 3.3, 4.2 y 4.3	9,43%

TEMPORALIZACIÓN QUINCENAL									
SEPTIEMBRE		OCTUBRE		NOVIEMBRE		DICIEMBRE		ENERO	
X	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º*	1º*	2º
X	UD 1	UD1 y UD 2	UD 2	UD2 y UD3	UD4	UD4	UD4	UD5	UD5
FEBRERO		MARZO		ABRIL		MAYO			
1º	2º	1º	2º	1º*	2º	1º	2º	1º	2º
UD5	UD6	UD6	UD7	UD7	UD8	UD8 y UD9	UD9		

4.5. 1º de Bachillerato

Competencia específica	Peso relativo	Descriptorios (peso relativo)	Criterio de evaluación	Instrumento evaluación	Peso C. Eva	Saberes básicos
1	33,3%	STEM2 (4,16%) STEM5 (4,16%) CD1 (4,16%) CD4 (4,16%) CPSAA1.1 (4,16%) CPSAA1.2 (4,16%) CPSAA5 (4,16%) CE3 (4,16%)	1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica, de manera autónoma, un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.	Trabajo teórico-práctico. Ficha.	6,66%	A1 A2 A3 B1 B4 C2 C4 C5
			1.2 Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales	Exa. Práctico. Trabajo teórico-práctico. Reflexión.	6,66%	A1 A3 B4 C2 E6
			1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.	Lista control. Escala de observación. Registro anecdótico. Tarea escrita.	6,66%	A1 A2 B3 B5 B6 B7 F7
			1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad	Exa. Práctico. Trabajo teórico-práctico. Reflexión.	6,66%	A2 A3 E5 E6

			y objetividad a la información recibida.			
			1.5 Emplear, de manera autónoma, aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.	Trabajo teórico-práctico. Ficha.	6,66%	A1 B4 C2 F6
2	22,22%	CPSAA1.2 (5,55%) CPSAA4 (5,55%) CE2 (5,55%) CE3 (5,55%)	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.	Exa. Práctico. Rúbrica.	7,41%	B1 B2 B4 C1 C2 C4 C6 C7
			2.2 Solucionar, de forma autónoma, situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando, de manera automática, procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	Exa. Práctico. Rúbrica.	7,41%	B4 C1 C2 C4 C6 C7
			2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	Exa. Práctico. Rúbrica. Reflexión.	7,41%	C1 C2 C4 C6
3	22,22%	CCL5 (4,44%) CPSAA1.1 (4,44%) CPSAA2 (4,44%) CPSAA5 (4,44%)	3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades	Trabajo teórico-práctico. Exa. Práctico. Reflexión.	7,41%	B1 B4 C2 C4

		CC3 (4,44%)	de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.			D1 D4
			3.2 Cooperar o colaborar, mostrando iniciativa, durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	Trabajo teórico-práctico. Reflexión.	7,41%	B1 C3 D2 F4
			3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	Trabajo teórico-práctico. Exa. Práctico. Reflexión.	7,41%	C4 D2 D3 D5 E4
4	11,11%	STEM5 (2,77%) CPSAA1.2 (2,77%) CC1 (2,77%) CCEC1 (2,77%)	4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.	Exa. Teórico-práctico. Rúbrica. Reflexión.	5,55%	D1 D3 D5 E1 E4

			<p>4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.</p>	<p>Exa. Teórico-práctico. Rúbrica.</p>	<p>5,55%</p>	<p>B4 C2 C4 C7 E2 E3</p>
5	11,11%	<p>STEM5 (2,22%) CPSAA1.2 (2,22%) CPSAA2 (2,22%) CC4 (2,22%) CE1 (2,22%)</p>	<p>5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>	<p>Exa. Práctico. Rúbrica.</p>	<p>5,55%</p>	<p>B1 B2 B4 C3 C4 F1 F2 F3 F4 F5 F8 F9</p>
			<p>5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</p>	<p>Exa. Práctico. Rúbrica.</p>	<p>5,55%</p>	<p>B4 B5 C2 C3 C4 F1 F2 F5 F7 F8 F9</p>

4.5.1. Temporización 1º de Bachillerato

Unidad didáctica	Saberes básicos	Criterios de evaluación	Ponderación
1. Entrenamiento III	A1, A2, A3, B1, B3, B4, B5, B6, B7, C2, C4, C5, D1, D4, E6, F6 y F7	1.1, 1.2, 1.3, 1.5 y 3.1	19,12%
2. Condición física y alimentación saludable III	A1, A2, A3, B1, B3, B4, B5, B6, B7, C2, C4, C5, E5, E6 y F7	1.1, 1.2, 1.3 y 1.4	16,65%
3. Deportes individuales V	B1, B2, B4, C1, C2, C4, C6, C7, D1, D2, D3, D4, D5 y E4	2.1, 2.2, 3.1 y 3.3	8,89%
4. Deportes colectivos V	B1, B2, B4, C1, C2, C4, C6, C7, D1, D2, D3, D4, D5 y E4	2.1, 2.2, 2.3, 3.1 y 3.3	12,59%
5. Deportes alternativos V	B1, B2, B4, C1, C2, C4, C6, C7, D1, D2, D3, D4, D5 y E4	2.1, 2.2, 2.3, 3.1 y 3.3	12,59%
6. Deportes en el entorno natural III	B1, B2, B4, C3, C4, D2, D3, D5, E4, F1, F2, F3, F4, F5, F8 y F9	3.2, 3.3, 5.1 y 5.2	19,99%
7. La cultura a través del deporte y la danza	B4, C2, C4, C7, D1, D2, D3, D5, E1, E2, E3 y E4	3.3, 4.1 y 4.2	12,58%

TEMPORALIZACIÓN QUINCENAL									
SEPTIEMBRE		OCTUBRE		NOVIEMBRE		DICIEMBRE		ENERO	
X	2º	1º	2º	1º	2º	1º	2º*	1º*	2º
X	UD 1	UD1	UD 2	UD2	UD3	UD3	UD3	UD4	UD4
FEBRERO		MARZO		ABRIL		MAYO			
1º	2º	1º	2º	1º*	2º	1º	2º		
UD4	UD4 y 5	UD5	UD5	UD6	UD6	UD7	UD7		

5. METODOLOGÍA

Para elaborar esta programación y en base a la legislación vigente, se da prioridad a los recursos metodológicos que permite que el alumnado tenga un papel activo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Así se les permite desarrollar su capacidad cognitiva y una actitud de motivación por la materia, a través de la búsqueda y resolución de problemas y tácticas. Con el objetivo de generar aprendizajes de mayor calidad y mantenidos en el tiempo, que posibiliten la adquisición de una progresiva autonomía. Por ello, se evita, en la medida de lo posible, los recursos metodológicos que mantienen al alumnado de forma estática o que dan lugar a ejecuciones automáticas, sin ningún tipo de desarrollo cognitivo.

Además, también hay que tener en cuenta que la metodología didáctica en la ESO y en Bachillerato debe adaptarse a las características de cada alumno/a y el curso en que se encuentra, y que además debe potenciar la capacidad de aprender por sí mismo y el trabajo en equipo, deberán aplicarse al proceso de enseñanza-aprendizaje los principios de Individualización, Socialización, Autonomía y Motivación.

La metodología a seguir será abierta y flexible, de modo que permita las revisiones y modificaciones que el equipo docente considere oportunas; hay que tener en cuenta que no existe “el método” por excelencia, ya que su elección se debe subordinar a las condiciones psicológicas de quien aprende con el fin de poder llevar a cabo una atención personalizada. Las tareas que el profesor proponga deberán posibilitar que sean abordadas desde distintos niveles de dificultad, utilizando diversos niveles de lenguajes que faciliten la comprensión y favorezcan la atención a la diversidad, planteando escenarios motivadores y partiendo siempre de los conocimientos previos que posean los alumnos para poder construir aprendizajes significativos.

A continuación, exponemos las pautas generales y principales que se seguirán en cada unidad didáctica.

METODOLOGÍA APLICABLE	
Desarrollo de contenidos	El desarrollo de los contenidos se realizará a través de actividades principalmente prácticas, que incluyen la aplicación de la teoría correspondiente a cada unidad didáctica. Además, en el aula virtual de cada curso, pondremos a disposición del alumnado documentos de teoría, material de apoyo (enlaces web, videos...) y actividades/tareas teóricos-prácticas para consolidar los contenidos prácticos trabajados en clase.
Refuerzo	Los contenidos se reforzarán incluyendo videos de apoyo para todos los estudiantes en las aulas virtuales, siempre que se precise. Además, al alumnado que requiera un plan de refuerzo individualizado para recuperar la materia, se le proporcionará de forma directa y personalizada, tanto en papel (documento físico) como por Educamos CLM.
Ampliación	Se plantearán actividades de ampliación para aquellos alumnos/as que lo requieran, a través de trabajos de investigación, uso de aplicaciones TIC, participación en proyectos del departamento...
Uso de las TIC's	Se trabajará la inclusión de las TIC's en la materia de EF a través de: la realización de retos con APPs actuales (TikTok, Strava etc.) y del uso de EducamosCLM y su aula virtual para mandar información al alumnado y familias

Fomento de la actividad físico-deportiva (AF-D)	Se implantará un plan de fomento de la AF-D a través de las siguientes acciones: <ul style="list-style-type: none"> - Asistencia a actividades extraescolares o eventos deportivos. - Recompensa por la adopción de un estilo de vida saludable (desplazamientos activos, almuerzos saludables, practica de actividad física fuera del horario escolar...).
Comunicación con el alumnado	La comunicación con el alumnado se llevará a cabo mayoritariamente a través de la plataforma autonómica oficial EducamosCLM, aunque también podrá hacerse mediante la página web del centro, circulares o reuniones individualizadas.
Comunicación con las familias	Fundamentalmente serán informados del proceso educativo del alumnado a través de la plataforma Educamos CLM previamente mencionada. No obstante, podrán realizarse reuniones individualizadas o llamadas telefónicas siempre que se considere necesario.

6. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, AGRUPAMIENTOS Y ESPACIOS

7.1. TIEMPO

Puesto que la temporalización de las distintas unidades ya ha sido indicada con anterioridad, haremos aquí alusión a la distribución temporal de las sesiones de EF. Teniendo en cuenta que emplearemos los 5 minutos iniciales y finales para el traslado a las inmediaciones municipales, los 45 minutos restantes responderán en la mayoría sesiones responderán a la estructura tradicional de EF, siendo éstas divididas en: calentamiento (5-8 minutos), parte principal (25-30 minutos) y vuelta a la calma con aseo personal (5-8 minutos).

7.2. AGRUPAMIENTOS

A lo largo de las distintas sesiones, los agrupamientos de alumnado irán variando de homogéneos a heterogéneos y de pequeño a gran grupo en función del objetivo perseguido en las actividades incorporadas. Y en relación a ello, la distribución en el espacio también irá cambiando desde una disposición circular o en “U” en las fases de calentamiento y vuelta a la calma.

7.3. ESPACIOS E INSTALACIONES

De entre las instalaciones con las que cuenta el centro educativo se encuentran: 1 pista polideportiva con 2 porterías y 1 pabellón con dos porterías y 6 canastas. Además, gracias al convenio firmado por el Ayuntamiento de la localidad y centro educativo, el departamento de EF puede hacer uso de las instalaciones deportivas municipales situadas a escasos metros del centro, y que cuentan con: pabellón polideportivo y pistas exteriores (baloncesto y fútbol sala), campo de fútbol de hierba artificial, pistas de pádel, pistas de Tenis, campo techado de hockey y dos frontones, uno cubierto y el otro al aire libre. A todo ello añadir que el pabellón municipal cuenta con dos salas interiores dotadas de espejos y equipo de sonido, ideales para contenidos como expresión corporal. Señalar al respecto que todas ellas serán empleadas para el correcto desarrollo de las unidades didácticas programadas a lo largo del curso académico 2023-24 con cada uno de los niveles, tanto para las sesiones ordinarias como para posibles actividades complementarias o extraescolares.

8. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

En referencia al **material y recursos digitales** contamos con:

- **Material bibliográfico:** el departamento dispone de toda una dotación de libros en el departamento además de los que se encuentran en la biblioteca.
- **Medios informáticos y otros:** en este apartado se encuadran los equipamientos informáticos del centro o personales que pueden ser utilizados por profesor y alumnos, ordenadores del profesor, cañones-proyectores del centro, etc.

En este curso escolar, se fomentará el uso de medios digitales, tales como la plataforma educativa de la JCCM (EducamosCLM) y las diferentes APPs que utilizaremos con el alumnado a lo largo del curso.

Cabe destacar que el departamento ha acordado hacer un el uso mínimo de papel, por lo que todos los trabajos se recogerán en formato digital, al igual que todos los documentos de teoría e información a las familias, se realizarán a través de la plataforma EducamosCLM.

- **Material deportivo fungible:** se detalla en la siguiente tabla.

Material	Cantidad	Material	Cantidad
Balones		Deportes alternativos	
Baloncesto	21	Diábolos	14
Voleibol	12	Ringos autofabricados	40
Rugby plástico y piel	14	Zompos	5
Fútbol 11	3	Frisby de espuma	2
Fútbol Sala	7	Juegos de petanca	4
Balonmano	16	Juego bolos madera	3
Sonoros (cascabeles)	2	Juego bolos plástico	2
Goma espuma	12	Frisby de plástico	13
Plástico	36	Platillos equilibrio plástico	7
Medicinal de 3 kg	4	Almacenaje en el pabellón	
Medicinal de 2 kg	2	Estantería almacenaje	1
Medicinal de 4 kg	1	Soporte cuerdas	1
Deportes de raqueta		Soporte aros	1
Pelotas de tenis/pádel	144	Soporte colchonetas	1
Raquetas de tenis	22	Carro/jaula con ruegas	3
Palas de pádel	8	Carro de lona portabalones	1
Palas/Raquetas de Shuttleball	18	Cesta material XL	4
Palas de playa Artengo	22	Cajas plástico pequeñas	2
Pelotas blandas de tenis	6	Otros	
Pelotas de Frontón	13	Esterillas rojas	30
Raquetas bádminton	42	Esterillas grises	30
Volantes bádminton	6	Antifaces	15
Para Béisbol		TRX	2
Bates de béisbol de espuma	4	Escaleras agilidad	2
Bates de béisbol madera	3		

Guantes de Béisbol	3	Altavoz portátil	1
Pelota de Béisbol	1	Cintas métricas de 15 m	1
Para atletismo		Cintas métricas de 30 m	2
Bolas de peso	2	Cintas métricas de 50 m	2
Discos de lanzamiento	5	Gomas delimitadoras tipo red	3
Testigos de carrera de relevos	2	Petos	39
Para Floorball y Hockey		Banda elástica fitness	12
Stick Floorball	48	Porterías pequeñas	9
Palos de madera Hockey	15	Set red voleibol portátil	4
Pelotas Floorball	46	HeavyBad 6 kg	2
Pelotas hockey (duras blancas)	6	HeavyBad 10 kg	1
Para Goubak		Rueda abdominales	4
Picas y churros (porterías)	12	Discos mancuernas 10 kg	2
Pelotas Goubak	8	Discos mancuernas 5 kg	2
Conos de base	12	Discos mancuernas 2 kg	6
Pizarras pequeñas	3	Discos mancuernas 1 kg	12
Marcadores Pizarra	3	Barra mancuernas	5
Materiales del pabellón		Pinzas/seguros mancuernas	12
Bancos	6	Soporte picas	6
Colchonetas azules	10	Conos colores	20
Colchoneta quitamiedos	1	Setas de colores	200
Canastas pabellón	6	Cinturones rugby cinta	30
Porterías pabellón	2	Pelota foam pequeñas	4
Cuerdas/Combas		Hinchador eléctrico balones	1
Combas de plástico con mangos	19	Kettlebell de 2 kg	1
Combas de cuerda	24	Aros	24
Combas cuerda mango de madera	8	Palo telescópico	1
Cuerda "battle rope"	1	Brújulas	16
Cuerdas fuertes/sogas (largas)	3	Electronic Hand Dynamometer	1

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

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

Los **principios de la inclusión educativa**, a través de los que basamos nuestra práctica docente, abarcan a la totalidad del alumnado y son recogidos en el **plan de atención a la diversidad** del centro, en base al art. 3 del **Decreto 85/2018**:

1. Normalización, participación, inclusión, compensación educativa e igualdad entre mujeres y hombres.

2. Equidad e igualdad de oportunidades que permita el desarrollo de las potencialidades, capacidades y competencias de todo el alumnado.
3. Coeducación y respeto a la diversidad sexual y afectiva, a la identidad de género y a la diversidad de modelos de familia.
4. Accesibilidad y diseño universal de actuaciones educativas para todas las personas.
5. El enfoque comunitario y preventivo de la intervención educativa.
6. Transversalidad entre administraciones que garantice la convergencia, colaboración y coordinación de líneas y actuaciones.
7. Fundamentación teórica, actualización científica, tecnológica y rigor en la aplicación de los programas y actuaciones a desarrollar.
8. Responsabilidad compartida de todos los agentes y sectores de la comunidad educativa, propiciando y alentando el compromiso de las familias para lograr una atención adecuada y eficiente a todo el alumnado.
9. Flexibilidad organizativa, con el objetivo de favorecer la autonomía personal, la autoestima, la generación de expectativas positivas en el alumnado, el trabajo cooperativo y la evaluación del propio aprendizaje.
10. Disponibilidad y sostenibilidad, en la provisión, desarrollo y disposición de los recursos y medios para llevar a cabo buenas prácticas escolares.

Entre dichas medidas destacamos:

- **Medidas promovidas por la Consejería de Educación:** aquellas actuaciones que permitan ofrecer una educación común de calidad a todo el alumnado y puedan garantizar la escolarización en igualdad de oportunidades, con la finalidad de dar respuesta a los diferentes ritmos, estilos de aprendizaje y motivaciones del conjunto del alumnado.
 - Los programas y las actividades para la prevención, seguimiento y control del absentismo, fracaso y abandono escolar.
 - Las modificaciones llevadas a cabo para eliminar las barreras de acceso al currículo, a la movilidad, a la comunicación, cuantas otras pudieran detectarse.
 - Los programas, planes o proyectos de innovación e investigación educativas para mejorar la calidad de la respuesta educativa.
 - Los planes de formación permanente para el profesorado en materia de inclusión educativa.
 - Los proyectos de transformación para mejorar la participación de la comunidad educativa y la convivencia del centro.
 - La firma de acuerdos para el desarrollo de proyectos de mejora de la calidad de la enseñanza e inclusión educativa.
 - Promoción de campañas de sensibilización a la comunidad educativa en aspectos relacionados con el respeto a la diversidad y los derechos y deberes de todo el alumnado.
 - Los programas para el fomento del conocimiento de la lengua y cultura del país de origen de alumnado extranjero en convenio con las administraciones competentes.
 - El desarrollo de programas, comisiones de seguimiento, protocolos de actuación y de coordinación dentro del acuerdo marco interinstitucional para garantizar una respuesta integral al alumnado.
 - Las actuaciones de apoyo y asesoramiento al conjunto de la comunidad educativa realizadas por parte de las estructuras que forman la Red de Apoyo a la Orientación, Convivencia e Inclusión Educativa.

- El fomento de los procesos de coordinación, de comunicación y participación entre los profesionales de los distintos centros, zonas y etapas educativas en las que desarrollan sus funciones.
 - La atención a las especificidades generadas por cuestiones geográficas, demográficas o de ámbito rural.
 - La intervención por parte del Equipo de Atención Educativa Hospitalaria y Domiciliaria y del Equipo de Atención Educativa de Centro de Reforma de Menores.
 - La dotación de recursos personales, materiales, organizativos y acciones formativas que faciliten la accesibilidad universal del alumnado.
 - La flexibilización del inicio de la edad de escolarización del alumnado con condiciones personales de prematuridad y/ o alumnado con propuesta expresa del equipo de transición de atención temprana con autorización de la familia o tutorías legales.
 - Cuantas otras propicien la calidad de la educación para todo el alumnado y el acceso, permanencia, promoción y titulación en el sistema educativo en igualdad de oportunidades
- **Medidas a nivel de centro:** aquellas que, en el marco del proyecto educativo del centro, tras considerar el análisis de sus necesidades, las barreras para el aprendizaje y los valores inclusivos de la propia comunidad educativa y teniendo en cuenta los propios recursos, permiten ofrecer una educación de calidad y contribuyen a garantizar el principio de equidad y dar respuesta a los diferentes ritmos, estilos de aprendizaje y motivaciones del conjunto del alumnado.
 - El desarrollo de los diferentes planes, programas y medidas recogidos en el proyecto educativo para desarrollar los diferentes ámbitos de la orientación educativa o proyectos singulares que desarrolle el centro.
 - El desarrollo de proyectos de innovación, formación e investigación promovidos en colaboración con la administración educativa.
 - El desarrollo de protocolos y programas preventivos, de estimulación e intervención en las diferentes etapas educativas que han de ponerse en marcha de forma prioritaria en las etapas de Educación Infantil, Primero y Segundo de Educación Primaria y Primero y Segundo de Educación Secundaria Obligatoria.
 - Los programas de mejora del aprendizaje y el rendimiento.
 - El desarrollo de la optatividad y la opcionalidad.
 - La distribución del alumnado en grupos en base al principio de heterogeneidad.
 - Las estrategias organizativas que el centro pone en marcha para favorecer los procesos de aprendizaje de un grupo de alumnos y alumnas del tipo: desdobles, agrupamientos flexibles, dos profesores en el aula o cuantas otras determinen en el ámbito de su autonomía.
 - La agrupación de materias en ámbitos, en los términos establecidos por la administración con competencias en materia de educación.
 - Las adaptaciones y modificaciones llevadas a cabo en los centros educativos para garantizar el acceso al currículo, la participación, eliminando tanto las barreras de movilidad como de comunicación, comprensión y cuantas otras pudieran detectarse.
 - La dinamización de los tiempos y espacios de recreo y de las actividades complementarias y extracurriculares para favorecer la participación e inclusión social de todo el alumnado.
 - Los programas de acogida para el alumnado que se incorpora al centro educativo.

- Las medidas que desde las normas de convivencia, organización y funcionamiento del centro y desde la acción tutorial favorezcan la equidad y la inclusión educativa
 - Cuantas otras propicien la calidad de la educación para todo el alumnado y el acceso, permanencia, promoción y titulación en el sistema educativo en igualdad de oportunidades y hayan sido aprobadas por la Consejería.
- **Medidas a nivel de aula:** aquellas que favorecen el aprendizaje de todo el alumnado y contribuyen a su participación y valoración en la dinámica del grupo-clase. Estas medidas deberán estar reflejadas en la práctica docente y contemplada en las propuestas curriculares y programaciones didácticas.
 - Las estrategias empleadas para favorecer el aprendizaje a través de la interacción.
 - Las estrategias organizativas de aula que favorecen el aprendizaje.
 - Los programas de detección temprana de dificultades de aprendizaje diseñados por el equipo docente en colaboración con el Equipo de Orientación y Apoyo o el Departamento de Orientación.
 - Los grupos o programas de profundización y/o enriquecimiento que trabajen la creatividad y las destrezas de pensamiento para alumnado que lo precise.
 - El refuerzo de contenidos curriculares dentro del aula ordinaria, dirigido a favorecer la participación del alumnado en el grupo-clase.
 - La tutoría individualizada, dirigida a favorecer la madurez personal y social del alumnado, así como favorecer su adaptación y participación en el proceso educativo.
 - Las actuaciones de seguimiento individualizado y ajustes metodológicos llevados a cabo con el alumnado derivadas de sus características individuales.
 - Las adaptaciones y modificaciones llevadas a cabo en el aula para garantizar el acceso al currículo y la participación, eliminando tanto las barreras de movilidad como de comunicación, comprensión y cuantas otras pudieran detectarse.
 - Las acciones educativas dirigidas al alumnado considerado como deportista de alto rendimiento o alumnado que curse simultáneamente estudios superiores de música o danza que favorezcan la temporalización de la actividad formativa ajustándose a las exigencias impuestas por la participación simultánea en distintas disciplinas.
 - Cuantas otras propicien la calidad de la educación para todo el alumnado y el acceso, permanencia, promoción y titulación en el sistema educativo en igualdad de oportunidades y hayan sido aprobadas o propuestas por la Consejería.
 - **Medidas individualizadas de inclusión educativa:** aquellas actuaciones, estrategias, procedimientos y recursos puestos en marcha para el alumnado que lo precise, con objeto de facilitar los procesos de enseñanza-aprendizaje, estimular su autonomía, desarrollar su capacidad y potencial de aprendizaje, así como favorecer su participación en las actividades del centro y de su grupo.
 - Estas medidas se diseñarán y desarrollarán por el profesorado y todos los profesionales que trabajen con el alumnado y contarán con el asesoramiento del Equipo de Orientación y Apoyo o el Departamento de Orientación, en el Plan de Trabajo y cuando proceda, en la evaluación psicopedagógica.
 - La adopción de medidas individualizadas de inclusión no supone la modificación de elementos prescriptivos del currículo siendo responsabilidad del equipo docente y profesionales que intervienen con el alumnado, el seguimiento y reajuste de las actuaciones puestas en marcha.

- Las adaptaciones de acceso que supongan modificación o provisión de recursos especiales, materiales o tecnológicos de comunicación, comprensión y/o movilidad.
 - Las adaptaciones de carácter metodológico en la organización, temporalización y presentación de los contenidos, en la metodología didáctica, así como en los procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación ajustados a las características y necesidades del alumnado de forma que garanticen el principio de accesibilidad universal.
 - Las adaptaciones curriculares de profundización y ampliación o los programas de enriquecimiento curricular y/o extracurricular para el alumnado con altas capacidades.
 - Los programas específicos de intervención desarrollados por parte de los distintos profesionales que trabajan con el alumnado en diferentes áreas o habilidades, con el objetivo de prevenir dificultades y favorecer el desarrollo de capacidades.
 - La escolarización por debajo del curso que le corresponde por edad para alumnado que se incorpora de forma tardía al sistema educativo español y que así lo precise.
 - Las actuaciones de seguimiento individualizado llevadas a cabo con el alumnado derivadas de sus características individuales y que en ocasiones puede requerir la coordinación de actuaciones con otras administraciones tales como sanidad, bienestar social o justicia.
 - Cuantas otras propicien la calidad de la educación para todo el alumnado y el acceso, permanencia, promoción y titulación en el sistema educativo en igualdad de oportunidades y hayan sido aprobadas por la administración educativa.
- **Medidas extraordinarias de inclusión:** aquellas medidas que implican ajustes y cambios significativos en algunos de los aspectos curriculares y organizativos de las diferentes enseñanzas del sistema educativo. Estas medidas están dirigidas a que el alumnado pueda alcanzar el máximo desarrollo posible en función de sus características y potencialidades.
 - La adopción de estas medidas requiere de una evaluación psicopedagógica previa, de un dictamen de escolarización y del conocimiento de las características y las implicaciones de las medidas por parte de las familias o tutores y tutoras legales del alumnado.
 - La implantación de estas medidas se llevará a cabo tras haber agotado previamente las medidas de inclusión educativa promovidas por la Consejería con competencias en materia de educación, las medidas de inclusión a nivel de centro, a nivel de aula y medidas individualizadas de inclusión educativa.
 - Las medidas extraordinarias de inclusión educativa requieren un seguimiento continuo por parte del equipo docente, coordinado por el tutor o tutora del grupo con el asesoramiento del o de la responsable en orientación educativa y el resto de profesionales educativos que trabajan con el alumnado y se reflejarán en un Plan de Trabajo.
 - Para la adopción de estas medidas, los centros educativos y las familias o tutores y tutoras legales del alumnado, si lo precisan, podrán contar con el asesoramiento de las estructuras de la Red de Apoyo a la Orientación, Convivencia e Inclusión

Educativa que actuará a su vez, como mecanismo arbitral o de mediación para resolver las diferencias que pudieran producirse entre las familias o tutores y tutoras legales del alumnado y la Consejería con competencias en materia de educación.

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

10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

10.1. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS DEL DEPARTAMENTO DE EF

Las actividades extraescolares y complementarias, son el tipo de actividades encaminadas a aumentar y dar continuidad a los objetivos planteados durante la programación, facilitando a su vez, el logro de las competencias clave y específicas, enriqueciendo el proceso de enseñanza-aprendizaje, sobre todo en materias prácticas como la educación física. A través de dichas actividades lo que se pretende es que el alumnado pueda conocer nuevas actividades y aumentar sus relaciones sociales en un entorno deportivo y saludable.

Las actividades complementarias propuestas para este curso 2023-2024 son:

- Diferentes salidas por la localidad para actividades de: condición física, deportes populares, actividades deportivas en el medio natural...
- Orientación y juegos de pistas por los alrededores y en el municipio de El Casar.
- Posibles visitas de deportistas o personas con profesiones relacionadas con los diferentes contenidos.
- Carrera Solidaria organizada con el alumnado de 1º de Bachillerato.

Las actividades extracurriculares propuestas para este curso 2023-2024 son:

- Participación en el programa SOMOS DEPORTE 3-18 en alguna de las actividades que plantean de promoción deportiva y algunos campeonatos.
- Viaje a la nieve como fomento de actividades en el medio natural (nivel de los asistentes por determinar).
- Viaje multiaventura como fomento de actividades en el medio natural (nivel de los asistentes por determinar).
- Viaje a la playa como fomento de actividades acuáticas en el medio natural (nivel de los asistentes por determinar).
- Asistencia a Mutua Madrid Open (Tenis) como fomento a deportes individuales de raqueta (para todos los niveles en colaboración con los tutores/as).

10.2. PROGRAMAS DE CENTRO

10.2.1. PLAN DIGITAL

Líneas de actuación del PDC	Actividad	Evaluación	Recursos	Temporalización
3. e	Incluir en el aula virtual herramientas digitales para la evaluación del alumnado (quizziz, kahoot, cuestionario aula virtual, forms, etc.).	Realización de exámenes teórico-prácticos realizados a través de un cuestionario forms y/o aula virtual. Realización de actividades de consolidación con kahoot.		
7. a	Creación de recursos digitales con o365 incluyendo algún recurso multimedia (vídeo, audio, infografía, imagen) .	Realizar un cuestionario con forms para evaluar el criterio correspondiente	Tablet / ordenado Aula de informática	A lo largo de todo el curso académico 2023/2024
7. a	Dinamización del aula por medio de herramientas digitales online gratuitas como: Blooket Baamboozle Slidesmania Mentimeter Flipgrid Canva Storyjumper, etc.	Entrega de actividades cumpliendo las condiciones establecidas en fecha y forma en el aula virtual, como por ejemplo trabajos de investigación, Visual Thinking, presentaciones de la UD trabajada...		
9. a	TUTORIAS O LAENR ACTIVIDADES DE INCIBE HTTPS://WWW.IS4K.ES/ DÍA DE INTERNET SEGURA (SUELE SER EN FEBRERO) O FAD HTTPS://WWW.FAD.ES/	Participación activa en las sesiones y conferencias respondiendo, adecuadamente, a los cuestionarios preparados.	Tablet / ordenado /teléfonos móviles Aula de informática	1 sesión

10.2.2. PLAN DE LECTURA

El departamento de educación física se acoge al plan de lectura anexo en la PGA.

10.2.3. PLAN IGUALDAD

El departamento de educación física se acoge al plan de igualdad anexo en la PGA.

11. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN DEL ALUMNADO

La evaluación debe responder a las preguntas relativas a qué evaluar (proceso de enseñanza y práctica docente), cómo evaluar (procedimientos e instrumentos de evaluación), cuándo evaluar (temporalización), quién evalúa (agentes en la evaluación) y, por último, cómo cuantificar dicha evaluación (criterios de calificación).

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de la Educación Secundaria Obligatoria será **continua, formativa e integradora** (artículo 4 de la Orden 186/2022). Mientras que para el alumnado de Bachillerato será **continua y diferenciada** según las distintas materias (artículo 4 de la Orden 187/2022).

11.1. Temporalización de la evaluación

Se establecen tres momentos en la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje:

- **Evaluación inicial:** al inicio de cada proceso, serán realizadas una serie de actividades destinadas a detectar el punto de partida y predisposición a adquirir los objetivos del curso. Al inicio de curso, se valorarán los conocimientos previos del alumnado, así como su nivel de condición física y habilidades motrices, de partida. Además, será el momento adecuado para detectar las posibles medidas de inclusión educativa necesarias. Aun así, al inicio de cada unidad didáctica, se desarrollarán determinadas actividades, para detectar, de forma más concreta, el punto de partida específico del alumnado.
- **Evaluación continua:** en base al seguimiento de la adquisición de las competencias clave, competencias específicas, logro de los objetivos y criterios de evaluación a lo largo del curso escolar.
- **Evaluación formativa:** durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, se evalúa la evolución del alumnado, en lo que a la consecución de aprendizajes se refiere, lo que ayuda a obtener la información necesaria para comprobar si el proceso está funcionando y los puntos a reforzar, ya sea de manera grupal o individual. Se llevará a cabo mediante la observación diaria y sistemática, que quedará reflejada en el diario de clases, que permitirá comprobar la evolución de cada alumno/a. Se debe prestar especial atención al funcionamiento de las medidas de inclusión educativa.
- **Evaluación integradora:** se realiza en las sesiones de evaluación programadas a lo largo del curso. En ellas se compartirá el proceso de evaluación por parte del conjunto de profesores de las distintas materias del grupo coordinados por el tutor. En estas sesiones se evaluará el aprendizaje de los alumnos/as en base a la consecución de los objetivos de etapa y las competencias clave.
- **Evaluación sumativa:** al final del proceso, se cuantifica la evolución del alumnado en la adquisición de aprendizajes. Al finalizar cada unidad didáctica se procederá a observar

la evolución del alumnado y a extraer las conclusiones que guiarán el trabajo posterior. Igualmente, tras cada evaluación y a final de curso, se emplea el mismo procedimiento.

- **Autoevaluación y coevaluación:** para hacer partícipes a los alumnos en el proceso evaluador. Se harán efectivas a través de los formularios que se realizarán a lo largo del curso y que se integrarán en las diferentes situaciones de aprendizaje pertenecientes a las unidades didácticas.

11.2. Calificaciones

Los resultados de la evaluación se expresarán, sin nota numérica, con las medias ponderadas de la evaluación por competencias, mediante los siguientes términos:

- Insuficiente (1-4). Media competencial: Muy bajo
- Suficiente (5). Media competencial: Bajo
- Bien (6). Media competencial. Medio
- Notable (7-8). Media competencia. Alto
- Sobresaliente (9-10). Media competencial. Excelente

Se considera la materia superada cuando su calificación sea de Suficiente.

Observaciones generales

1. Los alumnos tienen el deber de traer el material requerido para la asignatura, así como de cuidar y conservar el material fotocopiado aportado por el centro. Así mismo se aplicará penalización a los alumnos/as que hagan un uso indebido del material e instalaciones.
2. La falta de asistencia justificada a un control deberá acreditarse. El profesor repetirá dicho control o prueba durante una sesión de clase ordinaria si es compatible con el desarrollo de ambas actividades, o citará al alumno/a en otro momento, si lo considera necesario.
3. No traer el material requerido para la realización de un control o prueba supondrá la calificación 1, no teniendo derecho a su repetición.
4. Se penalizará con 0,1 puntos cada falta de ortografía cometida en los exámenes, ejercicios o trabajos (CCL1).
5. El uso o posesión de dispositivos electrónicos durante los controles teóricos supondrá la calificación 1 en dicha prueba. Se aplicará el mismo criterio para cualquier otro sistema más rudimentario que posibilite al alumno/a la copia de contenidos.
6. No se recogerán fichas, ejercicios o trabajos fuera de fecha salvo causa justificada. Aquellas fichas o trabajos no entregados tendrán la calificación 1.
7. Todos los trabajos, fichas, ejercicios teórico-prácticos, etc., serán entregados de forma digital a través del aula virtual creada en la plataforma EducamosCLM.
8. Las evaluaciones se aprobarán con una calificación mínima de 5 (SF)

9. La calificación de la evaluación final será la media ponderada de las tres evaluaciones competenciales, nunca la nota de la tercera evaluación, puesto que la nota final representa el trabajo realizado a lo largo del curso. No se debe fomentar que el alumnado trabaje solo el último trimestre.

11.3. Recuperación de la materia

- Los alumnos/as tendrán una oportunidad, tras cada trimestre, de superar las competencias no superadas hasta la fecha, a través de un control de saberes básicos no alcanzados.
- Será obligatorio la entrega del Plan de Trabajo Individualizado (PTI) que se les facilitará a los alumnos con tiempo suficiente para su desarrollo.
- Si se consideran superados, se procederá a realizar las modificaciones pertinentes.
- El abandono de materias no sólo supone la ausencia física del alumno/a en las clases, sino que se consideran también como abandono:
 - No traer el material propio del área.
 - No presentarse a los exámenes o dejarlos en blanco.
 - No participar en actividades de forma sistemática.

Estos alumnos deberán realizar la evaluación competencial a través de un control de saberes básicos no alcanzados.

- Se informará a las familias de la situación del alumnado que necesite recuperar algunas/todas las competencias y el procedimiento a llevar a cabo. Se utilizará la plataforma EducamosCLM, donde quedará constancia de la información del proceso.

11.4. Recuperación de la materia pendiente de cursos anteriores.

Para facilitar al alumnado la recuperación de la materia pendiente se elaborará un plan de recuperación de las competencias no alcanzadas. Este plan, tendrá en cuenta las circunstancias de cada alumno/a, para intentar evitar cualquier tipo de discriminación debida a posibles situaciones desfavorables.

- Los alumnos/as que tengan suspensa la materia de **1º de ESO**, podrán superar la asignatura del año anterior completando un dossier de recuperación disponible para tal fin y aprobando las dos primeras evaluaciones del curso superior. Los alumnos que no cumplan este requisito deberán realizar la evaluación competencial a través de un control de saberes básicos no alcanzados, que se convocará en el mes de abril.
- Los alumnos/as que tengan suspensa la materia de **2º de ESO**, podrán superar la asignatura del año anterior completando un dossier de recuperación disponible para tal fin y aprobando las dos primeras evaluaciones del curso superior. Los alumnos que no cumplan este requisito deberán realizar la evaluación competencial a través de un control de saberes básicos no alcanzados, que se convocará en el mes de abril.
- Los alumnos/as que tengan suspensa la materia de **3º de ESO**, podrán superar la asignatura del año anterior completando un dossier de recuperación disponible para tal fin y aprobando las dos primeras evaluaciones del curso superior. Los alumnos que

no cumplan este requisito deberán realizar la evaluación competencial a través de un control de saberes básicos no alcanzados, que se convocará en el mes de abril.

- Los alumnos/as que tengan suspensa la materia de **1º de Bachillerato**, podrán superar la asignatura del año anterior completando un dossier de recuperación disponible para tal fin. Los alumnos que no cumplan este requisito deberán realizar la evaluación competencial a través de un control de saberes básicos no alcanzados, que se convocará en el mes de abril.

En todos los casos anteriores, se ofrecerán clases de refuerzo para quien las solicite con el fin de que los alumnos/as dispongan de la ayuda necesaria para completar el plan de trabajo diseñado para ellos.

Además, se les facilitarán en su aula virtual (EducamosCLM) todo el material necesario para abordar la recuperación: dossiers, apuntes teóricos, etc. Se les comunicará a sus familias (EducamosCLM) y respectivos tutores el proceder de la recuperación.

Se considerará recuperada la materia si el cómputo global de la evaluación competencial es de 5 (SF) o más.

12. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Dimensión	¿Qué evaluar?	¿Quién?	¿Cuándo y Como?
Proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula	Proceso de aprendizaje competencial del alumno	Jefes de departam./profesorado	Trimestral/ev. Interna Acta departamento
	Proceso de enseñanza. Práctica docente	Jefes de departam./profesorado	Trimestral/ev. Interna Acta departamento <ul style="list-style-type: none"> • FORMS Alumnado • FORMS para duplicar

13. MEDIOS DE COMUNICACIÓN CON EL ALUMNADO, FAMILIAS Y PLATAFORMA EDUCATIVA

El medio de comunicación oficial con el alumnado y las familias será EducamosCLM. Sólo para asuntos urgentes se recurrirá a realizar llamadas telefónicas.

La plataforma de formación online será EducamosCLM – Entorno de Aprendizaje (Aula Virtual, Moodle). En ella se facilitarán todos los contenidos teóricos de nuestra materia de EF, así como información, actividades y juegos de ampliación y refuerzo. Además de la información sobre los trabajos o tareas a realizar.

Al igual que también utilizaremos aplicaciones digitales como Pinterest, Prezi, Canva, Genialy, Slideshare, Workspace (anteriormente Gsuite), Mad Magz, Kahoot, Loom, Symbaloo... En la web del centro se hará pública la documentación necesaria y las novedades del centro