PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA ESO Y BACHILLERATO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ALDEBARÁN CURSO 23-24

CONTENIDO:

1. INTRODUCCIÓN..... 1

1.1 COMPONENTES DE DEPARTAMENTO Y DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS..... 5

1.2 CONTEXTO SOCIOECONÓMICO..... 5

2. MARCO NORMATIVO..... 7

3. OBJETIVOS DE ETAPA..... 9

4. COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES OPERATIVOS..... 11

4.1 CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA CONSECUCIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.....12

5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, DESCRIPTORES OPERATIVOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN……15

6. SABERES BÁSICOS y CRITERIOS DE EVALUACIÓN, SECUENCIACIÓN Y DISTRIBUCIÓN EN UNIDADES DIDÁCTICAS.....41

7. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS.....92

8. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN......94

8.1 EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO.....94

8.2 EVALUACIÓN DE LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE.....……..... 97

9. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS, DIDÁCTICAS Y ORGANIZATIVAS.....100

9.1 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS.....102

9.2 ORIENTACIÓN DE AGRUPAMIENTOS, TIEMPOS Y ESPACIOS.....103

9.3 MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....103

9.4 PLAN DE LECTURA.....105

9.5 PROGRAMA BILINGÜE.....106

10. MEDIOS DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN CON ALUMNOS Y FAMILIAS.....107

11. MATERIALES CURRICULARES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....107

12. PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES……108

ANEXO I: Normas de la materia.....110

1. INTRODUCCIÓN.

Las constantes transformaciones que experimenta la sociedad actual demandan de la educación un proceso continuado de adaptación que ofrezca respuestas válidas a las necesidades que se van originando. Nos encontramos ante una situación provocada por cambios acelerados en los hábitos de vida, que se encaminan hacia prácticas poco saludables, circunstancia que adquiere una especial gravedad cuando afecta a la etapa escolar.

Es un hecho constatado que el momento más propicio para acometer la adquisición y consolidación de hábitos de vida es el periodo escolar y es, por tanto, en estas edades cuando se hace imprescindible articular estrategias de intervención que aporten soluciones válidas a esta problemática.

Se estima que hasta un 80 por ciento de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en el entorno escolar, tal y como recoge el informe Eurydice de 2013 de la Comisión Europea; por ello, la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influyen en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, se hace eco de estas recomendaciones, promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar.

La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos relacionados con el cuerpo y la motricidad. La unión de estos factores permitirá al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se puedan presentar, ya sean relacionadas con lo físico o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Se pretende de esta forma proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos necesarios que les permitan llegar a un adecuado nivel de competencia motriz y ser autónomos en su práctica de actividad física y una práctica regular, habiendo adquirido, además, hábitos de vida saludables y mantenidos en el tiempo.

En esta etapa los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por

una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto una a una actitud crítica responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los alumnos se enfrentan a una gran diversidad de actividades físicas y deportivas, por lo que deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones de tipo físico.

Es por esto que la propuesta curricular deberá reflejar esta riqueza, planteando una oferta de contenidos variada, equilibrada y adaptada a las características madurativas correspondientes a cada curso y que contribuya al desarrollo de las competencias. Esto, unido a un planteamiento progresivo de los aprendizajes, posibilitará a nuestros alumnos y alumnas cotas crecientes de autonomía, que supondrán al final de la etapa altos niveles de autogestión de la propia práctica física.

Además, la situación de excepcionalidad creada por el COVID-19 ha generado en la población general, y en los niños y adolescentes de forma particular, una disminución de la práctica de actividades físicas, que ha producido un aumento sobre las cifras ya preocupante de alumnos con sobrepeso y obesidad.

Es por esto que nuestra materia, la Educación Física, toma un papel más importante si cabe dentro de nuestro sistema escolar en estos momentos, tratando de aportar a los alumnos un nivel de práctica de actividad física que se acerque a los mínimos propuestos por las diferentes organizaciones internacionales que ayuden a mantener una vida saludable.

Desde el Departamento de Educación Física se propondrán una serie de medidas para minimizar las posibilidades de contagio, y tratar de asegurar un desarrollo de la asignatura que garantice la adquisición de los aprendizajes imprescindibles.

1.1 COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO Y DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS:

El departamento está formado por los profesores: Pablo Alarcón García, Ána López Mena,Carlos Gómez Calleja y Mª Soledad Martín Hernández (Jefa de Departamento).

La distribución de horas de docencia directa con alumnos es la siguiente:

1º ESO:	8 grupos (16 horas)
2º ESO:	8 grupos (16 horas)
3º ESO:	6 grupos + 1DIVER (12 horas)
4º ESO:	7 grupos + 2DIVER(14 horas)
1º BACHILLERATO:	4 grupos (8 horas)

Durante el presente curso, el Departamento se reunirá los lunes de 9.25 a 10.20 horas. Las reuniones del Departamento servirán para:

- Distribución y consenso para el establecimiento del cupo según necesidades horarias asignadas al departamento.
- Analizar el grado de cumplimiento de esta programación.
- Unificación de criterios a la hora de evaluar.
- Estudio y la aplicación de adaptaciones curriculares, significativas y no significativas de los alumnos que lo requieran.
- Estudiar y resolver las reclamaciones que los alumnos planteen al departamento Hacer las propuestas oportunas para la mejora del PCC y el PEC del Centro Realizar propuestas para el Plan de Formación del profesorado.
- Favorecer la formación e investigación en nuestra materia y la formulación de propuestas de investigación.
- Seguir el desarrollo de las actividades deportivas, complementarias y extraescolares en las que participa nuestro Departamento.
- Llevar a cabo un seguimiento del desarrollo de la programación que aquí se establece, al menos una vez al mes. Haciendo constar cualquier variación que proponga llevar a cabo cualquiera de los profesores en el libro de actas del Departamento en el que se recogerán todas las reuniones.

- Establecer los criterios para la elaboración de la Programación del Área.
- Establecer los criterios para la evaluación de los alumnos con la educación física pendiente de cursos anteriores
- Informar por parte del Jefe del Departamento de todo cuanto se acuerde en la CCP, y después trasladar a ésta las propuestas y acuerdos del Departamento.

El Departamento realizará a final de curso una memoria en la que se evaluará el desarrollo de la programación, la práctica docente de los distintos miembros y de los resultados obtenidos. Proponiéndose para hacerlo más eficazmente, colaborar con la CCP y el resto de los Departamentos para elaborar un documento conjunto en el que se recoja de una forma lo más científica y objetiva posible esta evaluación. En dicha Memoria se incluirán las pertinentes propuestas para mejorar la metodología empleada, los criterios de evaluación, la adecuación de los objetivos propuestos, el grado de consecución obtenido por los alumnos…

Respecto al material didáctico, los tres profesores del Departamento proporcionarán material propio al alumnado, bien a través de fotocopias o bien a través de las aulas virtuales de la plataforma EDUCAMOS, por lo que no será necesaria la adquisición de libro de texto por parte de los alumnos. Al comienzo del curso, los alumnos recibirán información sobre la normativa de la asignatura, contenidos, objetivos y sistema de evaluación.

1.2 CONTEXTO SOCIOECONÓMICO.

El IES. “Aldebarán”, está situado en el municipio de Fuensalida, provincia de Toledo.

Es una zona que ha sufrido un aumento demográfico importante en los últimos años, ya que se encuentra próxima a la ciudad de Madrid. Cuenta en la actualidad con cerca de 13.992 habitantes (censo 2017). Acogiendo alumnos también de la Huecas, Villamiel y Portillo.

La actividad económica se centra en la agricultura, la construcción y el sector servicios, existiendo también una importante acción empresarial en el sector del calzado, con fábricas como Joma situada en Portillo e Indas que se dedica la elaboración de gasas.

Son varios los motivos que determinan que la matriculación e incorporación de alumnado sea continuas durante el curso, principalmente durante el primer trimestre del curso, lo que complica las labores administrativas del centro, y en ocasiones, también el funcionamiento.

El tipo de alumnado es muy heterogéneo, encontrándonos con estudiantes de diversas nacionalidades y procedencias, aunque en su mayor parte provienen de ciudades dormitorio del Sur y el Este de Madrid existiendo una importante población inmigrante de Marruecos. Este hecho obliga a una continua adaptación, siendo de especial importancia las medidas de atención a la diversidad.

2. MARCO NORMATIVO.

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

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación 2/2006 (en adelante LOE), modificada por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se Modifica la Ley Orgánica de Educación (en adelante LOE-LOMLOE).

- Real Decreto 732/1995, de 5 mayo, por el que se establecen los derechos y deberos de los alumnos y las normas de convivencia en los centros.

- Real Decreto 83/1996, de 26 de enero, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.

- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

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

- Ley 7/2010, de 20 de julio, de Educación de Castilla-La Mancha (en adelante LECM).

- Decreto 82/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de julio).

- Decreto 83/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de julio).

- Decreto 3/2008, de 08-01-2008, de la convivencia escolar en Castilla- La Mancha.

- 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.

- Decreto 92/2022, de 16 de agosto, por el que se regula la organización de la orientación académica, educativa y profesional en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.

- Orden 118/2022, de 14 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación

Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha.

- Decreto 186/2022, 27 de septiembre, por el que se regula la evaluación, promoción y titulación de la ESO.

- Orden de 14/07/2016, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regulan los Programas de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento en los centros que imparten Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha (pendiente de derogación por nueva publicación).

- Orden 178/2022. 14 de septiembre, por la que se regula la elaboración y ejecución de los planes de lectura y el plan digital de los centros educativos de Castilla La Mancha.

3. OBJETIVOS DE LA ETAPA.

3.1 OBJETIVOS PARA LA ETAPA DE ESO.

Los objetivos son los logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave y de las competencias específicas. Vienen definidos en el artículo 7 del RD 82/2022.

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

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) Apreciar 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.

3.2 OBJETIVOS PARA LA ETAPA DE BACHILLERATO.

Los objetivos son los logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave y de las competencias específicas. Vienen definidos en el artículo 7 del D 83/2022.

La etapa de Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

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.

4. COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES OPERATIVOS.

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

Las competencias clave según el Artículo 11 para la ESO y Artículo 17 para Bachillerato, de los decretos 82 y 83 respectivamente, son las siguientes:

a) Competencia en comunicación lingüística. (CL)
b) Competencia plurilingüe. (CP)
c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. (STEM)
d) Competencia digital. (CD)
e) Competencia personal, social y de aprender a aprender. (CPSAA)
f) Competencia ciudadana. (CC)
g) Competencia emprendedora. (CE)
h) Competencia en conciencia y expresión culturales. (CCEC)

Los descriptores operativos de las competencias clave vienen definidos en el anexo 1 del Decreto 82/2022 y 83/2023 para la ESO Y BACHILLERATO respectivamente, y se entienden como los “mediadores” de las competencias claves, vinculados a la competencia específica.

Descriptores operativos ESO:

Competencia en comunicación lingüística. (CL)					
CCL1	**CCL2**		**CCL3**	**CCL4**	**CCL5**
Competencia plurilingüe. (CP)					
CP		**CP2**		**CP3**	
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. (STEM)					
STEM1	**STEM2**		**STEM3**	**STEM4**	**STEM5**
Competencia digital. (CD)					
CD1	**CD2**		**CD3**	**CD4**	**CD5**

Competencia personal, social y de aprender a aprender. (CPSAA)				
CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5
Competencia ciudadana. (CC)				
CC1	CC2	CC3	CC4	
Competencia emprendedora. (CE)				
CE	CE2	CE3		
Competencia en conciencia y expresión culturales. (CCEC)				
CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4	

Descriptores operativos Bachillerato:

Competencia en comunicación lingüística. (CL)						
CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5		
Competencia plurilingüe. (CP)						
CP1	CP2	CP3				
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. (STEM)						
STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5		
Competencia digital. (CD)						
CD1	CD2	CD3	CD4			
Competencia personal, social y de aprender a aprender. (CPSAA)						
CPSAA1.1	CPSAA1.2	CPSAA2	CPSAA1.3	CPSAA2.3	CPSAA4	CPSAA5
Competencia ciudadana. (CC)						
CC1	CC2	CC3	CC4			
Competencia emprendedora. (CE)						
CE1	CE2	CE3				
Competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC)						
CCE1	CCEC2	CCEC 3.1.	CCEC 3.2	CCEC 4.1.	CCEC 4.2.	

4.1 CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA CONSECUCIÓN DE COMPETENCIAS CLAVE.

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

En este sentido las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

a) Competencia en comunicación lingüística. (CL).

Son diversas las situaciones en las que la Educación Física favorece el desarrollo de esta competencia. Así, las constantes interacciones que se producen en clase y las vías de

comunicación que en ellas se establecen, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano.

b) Competencia plurilingüe. (CP).

Al igual que en la anterior competencia, la Educación Física provoca situaciones en las que se utilizan diferentes vías de comunicación, utilizando tanto el lenguaje verbal, como el lenguaje no verbal, por otra parte también se da la interacción de alumnos de diferentes procedencias lo que da lugar a la existencia de alumnos con desconocimiento del idioma castellano y conocimiento por otra parte de otros idiomas, así como una parte de los alumnos que pertenecen al programa bilingüe por lo tanto gran parte de la materia se desarrolla en inglés.

c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. (STEM).

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

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

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

d) Competencia digital. (CD).

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad

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

e) Competencia personal, social y de aprender a aprender. (CPSAA).

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

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

f) Competencia ciudadana. (CC).

Está relacionada con la anterior, en cuanto a la formación de valores en los alumnos que les ayuden a vivir en sociedad, contribuyendo además a la adquisición de conocimientos de educación vial, transporte activo saludable, utilización adecuada de entornos naturales y urbanos, prevención de accidentes y primeros auxilios.

g) Competencia emprendedora. (CE)

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones

que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados.

Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

h) Competencia en conciencia y expresión culturales. (CCEC).

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

5. COMPETENCIAS CLAVE, DESCRIPTORES OPERATIVOS Y CRITEROS DE EVALUACIÓN.

(Decreto 82/2022, de 12 de julio. ESO). (Decreto 83/2022, de 12 de julio. Bachillerato). Ponderación.

5.1 PRIMERO Y SEGUNDO DE ESO.

Competencia específica: 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			20%	
Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia.				
Descriptores	**%**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**%**	**I.E**
CCL3: STEM2:	3,33% 3,33%	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 identidad corporal.	5	H.O, R. B. P.
STEM5: CD4:	3,33% 3,33%	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.	5	H.O Ex
CPSAA2: CPSAA4:	3,33% 3,33%	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	2,5	H.O
		1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando	2,5	H.O. Ex. T

Competencia específica: 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.	**20%**
Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia:	

Descriptores.	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%	I.E
CPSAA4, CPSAA5. CE2. CE3.	5 5 5 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.	10	H.O R P.
		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.	5	H.O. Ex.

		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	5	H.O

Instrumentos de Evaluación: (I.E)Examen escrito: (Ex). Hoja de observación: (H.O). Lista de control: (L.C).
Baremo: (B). Trabajo: (T) Soporte digital: (SD) Rúbrica: (R) Proyecto: (P)

Competencia específica: 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			20%	
Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia.				
Descriptores	**%**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**%**	**I.E.**
CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3.	4 4 4 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,	5	H.O. L.C
		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.	10	H.O. L.C
		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.	5	H.O L.C
Instrumentos de Evaluación: (I.E)Examen escrito: (Ex). Hoja de observación: (H.O). Lista de control: (L.C). Baremo: (B). Trabajo: (T) Soporte digital: (SD) Rúbrica: (R) Ficha teórica: (F.T)				

Competencia específica: 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.	20%

Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia.

Descriptores.	**%**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**%**	
CC2: CC3: CCEC1: CCEC2: CCEC3: CCEC4.	3,33 3.33 3,33 3,33 3,33 3,33	4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	5	H.O. R. T.
		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.	5	Ex. T

		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.	10	H.O R P
Instrumentos de Evaluación: (I.E) Examen escrito: (Ex). Hoja de observación: (H.O). Lista de control: (L.C). Baremo: (B). Trabajo: (T) Soporte digital: (SD) Rúbrica: (R) Proyecto: (F.T)				

Competencia específica: 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.			20%	
Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia:.				
Descriptores	**%**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**%**	**I.E**
STEM5: CC4: CE1:	5 5 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.	10	L.C T

CE3:	5	5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	10	H.O

5.2 TERCERO Y CUARTO DE ESO.

Competencia específica: 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			20%	
Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia.				
Descriptores.	**%**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**%**	**I.E**
CCL3	3,33	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.	5	B. H.O. P.
STEM2 STEM5 CD4.	3,33 3,33 3,33	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.	5	H.O T
CPSAA2	3,33	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.	2,5	H.O. L.C
	3,33	1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	2,5	H.O. Ex T

CPSAA4.		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.	2,5	T
		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.	**2,5**	**T SD**

Instrumentos de Evaluación: (I.E)Examen escrito: (Ex). Hoja de observación: (H.O). Lista de control: (L.C). Baremo: (B). Trabajo: (T) Soporte digital: (SD) Rúbrica: (R) Proyecto: (P)

Competencia específica: 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			20%	
Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia:				
Descriptores.	**%**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**%**	**I.E**
CPSAA4	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.	10	H.O R P
CPSAA5 CE2	5 5	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	5	H.O R
CE3	5	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.	5	H.O. R
Instrumentos de Evaluación: (I.E) Examen escrito: (Ex). Hoja de observación: (H.O). Lista de control: (L.C). Baremo: (B). Trabajo: (T) Soporte digital: (SD) Rúbrica: (R) Proyecto: (P)				

Competencia específica: 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.	20%

Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia.

Descriptores	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%	I.E.
CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3	4 4 4 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.	5	H.O. L.C
		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.	10	H.O L.C

	4	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.	5	H.O. L.C.
Instrumentos de Evaluación: (I.E) Examen escrito: (Ex). Hoja de observación: (H.O). Lista de control: (L.C). Baremo: (B). Trabajo: (T) Soporte digital: (SD) Rúbrica: (R) Ficha teórica:				

Competencia específica: 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.	20%
Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia. CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	

Descriptores.	**%**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**%**	**I.E.**
CC2.	3,33	4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradición 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.	5	H.O T
CC3. CCEC1. CCEC2.	3,33 3,33 3,33	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 físico-deportivo.	5	L.C T
CCEC3.	3,33	4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera		

CCEC4.	3,33	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.	10	H.O. R. S.D P
Instrumentos de Evaluación: (I.E) Examen escrito: (Ex). Hoja de observación: (H.O). Lista de control: (L.C). Baremo: (B). Trabajo: (T) Soporte digital: (SD) Rúbrica: (R) Ficha teórica: (F.T), Proyecto: (P)				

Competencia específica: 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			20%	
Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia.				
Descriptores	**%**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**%**	**I.E.**
STEM5 CC4 CE1 CE3.	5 5 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.	10	L.C. T

	5	5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	10	H.O T. P
Instrumentos de Evaluación: (I.E) Examen escrito: (Ex). Hoja de observación: (H.O). Lista de control: (L.C). Proyecto: (P). Trabajo: (T) Soporte digital: (SD) Rúbrica: (R) Ficha teórica: (F.T).				

5.2 BACHILLERATO.

Competencia específica: 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			20%	
escriptores operativos del perfil competencial relacionados a esta competencia.				
Descriptores.	**%**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**%**	**I.E.**
STEM2: STEM5:	2,5 2,5	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.	5	T P H.O R
CD1: CD4: CPSAA1.1: CPSAA1.2:	2,5 2,5 2,5 2,5	1.2 Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.	5	L.C H.O Ex T
CPSAA5:	2,5	1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la		

CE3:	2,5	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	5	L.C T H.O
		1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.	2,5	Ex L.C T
		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.	2,5	S.D T p

Instrumentos de Evaluación: (I.E) Examen escrito: (Ex). Hoja de observación: (H.O). Lista de control: (L.C). Baremo: (B). Trabajo: (T) Soporte digital: (SD) Rúbrica: (R) Ficha teórica: (F.T), Proyecto.(P)

Competencia específica: 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.	**20%**

Descriptores operativos del perfil competencial relacionados a esta competencia.

Descriptores.	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%	I.E.
CPSAA1.2: CPSAA4: CE2: CE3:	5 5 5 5	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.	5	P. H.O. T R
		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.	10	H.O. R

		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.	5	H.O Ex T
Instrumentos de Evaluación: (I.E) Examen escrito: (Ex). Hoja de observación: (H.O). Lista de control: (L.C). Baremo: (B). Trabajo: (T) Soporte digital: (SD) Rúbrica: (R) Ficha teórica: (F.T)				

Competencia específica: 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.	**20%**

Descriptores operativos del perfil competencial relacionados a esta competencia.

Descriptores.	**%**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**%**	**I.E.**
CCL5	4	3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.	5	P H.O R
		3.2 Cooperar o colaborar, mostrando iniciativa, durante el desarrollo de		

CPSAA1.1	4	proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	10	H.O L.C
CPSAA2 CPSAA5 CC3	4 4 4	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.	5	L.C H.O T

Instrumentos de Evaluación: (I.E) Examen escrito: (Ex). Hoja de observación: (H.O). Lista de control: (L.C). Baremo: (B). Trabajo: (T) Soporte digital: (SD) Rúbrica: (R) Ficha teórica: (F.T), Proyecto: (P).

Competencia específica: 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.			**20%**	
Descriptores operativos del perfil competencial relacionados a esta competencia.				
Descriptores.		**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**%**	**I.E**
STEM5: CPSAA1.2: CC1:	5% 5% 5%	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.	10	P R T
CCEC1:	5%	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.	10	H.O R
Instrumentos de Evaluación: (I.E) Examen escrito: (Ex). Hoja de observación: (H.O). Lista de control: (L.C). Baremo: (B). Trabajo: (T) Soporte digital: (SD) Rúbrica: (R) Ficha teórica: (F.T)				

Competencia específica: 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.				**20%**
Descriptores operativos del perfil competencial relacionados a esta competencia.				
Descriptores.	**%**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**%**	**I.E**
STEM5: CPSAA1.2: CPSAA2: CC4: CE1:	4 4 4	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.	10	P H.O R T
	4 4	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.	10	P H.O R

Instrumentos de Evaluación: (I.E) Examen escrito: (Ex). Hoja de observación: (H.O). Lista de control: (L.C). Baremo: (B). Trabajo: (T) Soporte digital: (SD) Rúbrica: (R) Ficha teórica: (F.T), Proyecto: (P).

6. SABERES BÁSICOS y CRITERIOS DE EVALUACIÓN, SECUENCIACIÓN Y DISTRIBUCIÓN EN UU.DD.

6.1 SABERES BÁSICOS ESO.

SABERES BÁSICOS: ***D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.***	
PRIMERO Y SEGUNDO.	TERCERO Y CUARTO.
- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. - Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. - Habilidades sociales: Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). - Asertividad y autocuidado.	- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. - Habilidades volitivas y capacidad de superación. - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. - Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). - Asertividad y autocuidado.

SABERES BÁSICOS: ***E. Manifestaciones de la cultura motriz.***	
PRIMERO Y SEGUNDO.	TERCERO Y CUARTO.
- 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. - Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia. - Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. - Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.). - Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. - Impacto social, aspectos positivos y negativos.	- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. - Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. - - Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. - Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

SABERES BÁSICOS: ***F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.***	
PRIMERO Y SEGUNDO.	TERCERO Y CUARTO.
- 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). - La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras). - Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras. - 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. - Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades. - Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. - Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. - Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. - Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. - La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. - Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). - Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab. - Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. - Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura. - Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno. - Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. - Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. - Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

6.2 SABERES BÁSICOS BACHILLERATO.

SABERES BÁSICOS: ***A. Vida activa y saludable***
– **Salud física**: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos 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. – **Salud social**: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales. – **Salud mental**: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

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

SABERES BÁSICOS: ***C. Resolución de problemas en situaciones motrices.***
- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividadescooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. - Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas. - Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención, para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. - Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. - Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

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

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

SABERES BÁSICOS: ***F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.***
-Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. -Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. -Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike. -Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad(uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). -Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico- deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea. -Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas. -Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.

-Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.
-Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

1º Y 2º ESO			
Competencia específica: 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.			
Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	**Unidades didácticas**	**Evaluación**	**Saberes básicos.**
1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	1. CF y Salud: Test	1ª: 10% pract	– Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. – Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal.
1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	1,6,11CF y salud: Calentam, dosificación, educac. Postural. Alimentación, relajación e higiene. Rutinas	1ª: 10% pract 2ª 10% pract	– 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. – Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.1 – Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y

		3ª 10 pract	deporte. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. – Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.
1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	1.C.F y salud: Prevencion de lesiones.	1ª: 10% pract	– Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

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.	9.Primeros auxilios.	2ª 10 tco	– Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. – Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. – Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).
			– Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
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.	Trans:Prácticas nocivas.	1ª: 10% Tco	– Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.
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.	Trans: Aplicaciones digitales.	2ª 5% pract	– Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades

Competencia específica: 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.

Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Unidades Didácticas	Evaluación	Saberes básicos.
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.	JJ y deportes: Indivi, cooperativos. 2 Ringo. 3 Beisbol.	1ª:10% Pract	– 4.Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. (Todos)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. – 8.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 (Deporte colect)Práctica de situaciones deportivas cooperativas.
	7 Dep Colect. 8 J. pop	.2ª10% pract	
	10 Atlet 12 Rugby touch 13 Dep.alt	:3ª 10% pract	

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	JJ y deportes: 2 Ringo. 3 Beisbol. 4. Dep.adv.	1ª:10% teórico	– 13 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. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. – 10.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.

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.	7 Dep Colect. 8 J. pop.	2ª 10%pract	– 4. de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. 4.Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. – 3,7,12: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. – 3,7,12 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. – 3,7,12Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. 3,7,11Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. – 2. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
	10 Atletismo 12 Rugby touch. 13 Dep.alt.	3ª10%pract	
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	C.F y JJ y deportes. 2,3,4,7,8,12,13. Exp. Corporal: 5	1ª: 10% Pract	
		2ª 5% pract	
		3ª10% pract	

Competencia específica 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.			
Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	**Unidades didácticas**	**Evaluación**	**Saberes básicos.**
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.	Transversal, Valores: Antideportividad, competitividad.	1ª 10% Act 2ª 10% Act 3ª 10 % Act	– La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. – Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
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.	Actitudinal: Cooperar, colaborar	1ª 10% Act 2ª10% Act 3ª 10% act	– 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. – Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

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.	Transversal, valores: Habilidades sociales, respeto.	1ª: 10% Act 2ª5% Act 3ª 10% act	– 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. – Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones m otrices colectivas. – 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). 3.3 Asertividad y autocuidado.

Competencia específica 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.			
Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	**Unidades didácticas**	**Evaluación**	**Saberes básicos.**
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	Exp. Corporal: 5. Acrosport, dramatización, ritmo.	2ª 5% Act	– 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. – Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. – Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. – Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia. – Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

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.	Actitudinal: estereotipos de genero o habilidad.	2ª transv 10% tco 3ª transv Tco 10%	– Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura. – 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.). – Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.
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.	Exp.corp: 5. Acrosport, Dramat, ritmo.	2ª10%pract	– Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. – Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. – Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de

Competencia específica: 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.			
Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia: STEM5, CC4, CE1, CE3.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	**Unidades didácticas**	**Evaluación**	**Saberes básicos.**
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.	Actividades Medio nat.	3ª 10% tco	– Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras. – 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. – Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades. – Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. – Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Actividades Medio nat.	3ª 10% pract	– 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). – La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. – Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras). – 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.

1ª Evaluación.			2ª Evaluación.			3ª Evaluación.		
Criterios	**% Parcial.**	**% Total.**	**Criterios**	**% Parcial**	**% Total.**	**Criterios**	**% Parcial**	**% Total**
1.1	**10**	**50%**	**1.2**	**10**	**50%**	**1.2**	**10**	**50%**
1.2	**10**		**1.6**	**5**		**2.1**	**10**	
1.3	**10**		**2.1**	**10**		**2.2**	**10**	
2.1	**10**		**2.2**	**10**		**2.3**	**10**	
2.3	**10**		**2.3**	**5**		**5.2**	**10**	
3.1	**10**	**30%**	**4.3**	**10**		**3.1**	**10**	**30%**
3.2	**10**		**3.1**	**10**	**30%**	**3.2**	**10**	
3.3	**10**		**3.2**	**10**		**3.3**	**10**	
1.5	**10**	**20%**	**3.3**	**5**		**4.2**	**10**	**20%**
2.2	**10**		**4.1**	**5**		**5.1**	**10**	
			1.4	**10**	**20%**			
			4.2	**10**				

3º Y 4º ESO			
Competencia específica: 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.			
Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	**UU.DD**	**Evaluación**	**Saberes básicos.**
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.	C.F: 6	2ª Pract:5%	– Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del del entrenamiento. – Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.
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.	C.F: 1, 6, 11.	1ª pract: 10% 2ª Pract: 10% 3ª Pract: 10%	– Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. – Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Sistemas de entrenamiento. – Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

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.	C.F: 1	1ª pract: 10%	– Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	Primeros aux: 9	2ªPract: 5%	– Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad. – Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
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 riesg la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez fiabilidad y objetividad.	Transv: Todas	1ª Act: 5% 2ª Act: 5% 3ª Act:5%	– Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física – Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. – .Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. – Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

Competencia específica: 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.

Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	UU.DD	Evaluación	Saberes básicos.
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.	UI y dep: 2,3,4,5,7, 913,14,15.	1ª: 2,3,4,5 Pract: 10% 2ª:7 Pract: 5% 3ª: 13,14,15 Pract: 10%	2,4,7,9 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. 5 . Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. – 3. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios e los deportes colectivos. – 7.Deportes colectivos. – Deportes de adversario. – 2,4,7,9,13,14.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. 13.Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. – 2,4,7,9,13,15Planificación 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. actividad física. 5.Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

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.	JJ y dep: 2,3,4,7,9 13,14,15.	1ª:2,3,4 Pract: 5% 2ª:7 Pract: 5% 3ª: 13,15 Pract: 10%	– 2,4,7,9. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. – 2,4,7,9 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. – 4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. – 2,4,7,9,13,14.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. – 2,4,7,9,13,15.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. – 2,4,7,913,15.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

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.	C.F y JJ y dep: 2,3,4,6,7,9, 13,14,15	1ª:2,3,4,5 Pract: 10%	– 2,4,7,9 .Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. – 2,4,7,9 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. – 4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. – 2,4,7,9,13,14.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. – 2,4,7,9,13,15.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. – 2,4,7,913,15.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

Competencia específica: 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.			
Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	**UU.DD**	**Evaluación**	**Saberes básicos.**
3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las	Transv: Deportividad Act	1ª: Act: 10%	– Salud mental: exigencias y presiones de la competición. – Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.		2ª: Act:5% 3ª: Act: 5%	
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.	Transv: Cooperar Act	1ª:Act: 5% 2ª:Act: 5% 3ª: Act: 10%	– 2,4,7,9,13,14.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. – 2,4,7,9. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
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	Transv: Habild sociales. Act	1º: Act: 5%	– Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. – .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). 3.3Asertividad y autocuidado. – 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

cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.		2ª:Act: 10%	característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
		3ª Act 5%	

Competencia específica: 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 susmanifestaciones 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.

Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	UU.DD	Evaluación	Saberes básicos.
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	Exp corp: 8 pract	2ª: 5%	– Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. – Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.			– Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. – Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.	Transv: Todas	1ªAct: 5% 2ª Act:5% 3ª Act: 5%	– 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). – 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.
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.	Exp corp: 8 pract	2ª :10%	– Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. – Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

Competencia específica: 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.			
Descriptores del perfil de salida relacionados a esta competencia: STEM5, CC4, CE1, CE3.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	**UU.DD**	**Evaluación**	**Saberes básicos.**
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	Act. Medio natural: 12	3ª pract:10%	– 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. – Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.			– Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.
5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Act. Medio natural: 12	3ª tco: 20%	– Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. – Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). – 5.2 Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab. – Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico- deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. 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. – Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

1ª Evaluación.			2ª Evaluación.			3ª Evaluación.		
Criterios	**% Parcial.**	**% Total.**	**Criterios**	**% Parcial**	**% Total.**	**Criterios**	**% Parcial**	**% Total**
1.2	**10**	**50%**	**1.1**	**5**	**50%**	**1.2**	**10**	**50%**
1.3	**10**		**1.2**	**10**		**2.1**	**10**	
1.4	**5**		**1.4**	**5**		**2.2**	**10**	
2.1	**10**		**2.1**	**5**		**2.3**	**10**	
2.2	**5**		**2.2**	**5**		**5.1**	**10**	
2.3	**10**		**2.3**	**5**		**1.5**	**5**	**30%**
1.5	**5**	**30%**	**4.1**	**5**		**3.1**	**5**	
3.1	**5**		**4.3**	**10**		**3.2**	**10**	
3.2	**5**		**1.5**	**5**	**30%**	**3.3**	**5**	
3.3	**10**		**3.1**	**5**		**4.2**	**5**	
4.2	**5**		**3.2**	**5**		**5.2**	**20**	**20%**
1.6	**20**	**20%**	**3.3**	**10**				
			4.2	**5**				
			1.6	**20**	**20%**			

BACHILLERATO.			
Competencia específica: 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			
Descriptores operativos del perfil competencial relacionados a esta competencia: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	**UU.DD**	**Evaluación**	**Contenidos**
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.	C.F: 5 pract	2ª: 10%	– 1,5,11.Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). -1,5,11 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. – 1,5,11 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. 5. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. 11.Técnicas básicas de descarga postural y relajación. 5. Musculatura del core (zona media o lumbo- pélvica) para entrenamiento de la fuerza. 5. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. – Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

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.	CF: 1,5,11 pract	1ª: 1 10% 2ª: 5 10%	– 1.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. – 1,5,11.Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). – 1,5,11 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. – 1,5,11 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. – 5. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. 11.Técnicas básicas de descarga postural y relajación. 5. Musculatura del core (zona media o lumbo- pélvica) para entrenamiento de la fuerza. – 1,5,11 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la

		3ª: 11 10%	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. – 5. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. – Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales. – Salud mental:11 técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. – 1.2 Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. – 1.2 Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.
1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma	CF: 8	2ª: 8	– 8.Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar,

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.	pract	5%	– 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). – 8. Protocolos ante alertas escolares.
1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.	Act:	1ª: 5% 2ª: 5% 3ª: 5%	– 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.
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.	CF: tco	1ª: 20% 2ª:10% 3ª: 20%	– Herramientas digitales para la gestión de la actividad físicas. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. – Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.

Competencia específica: 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.

Descriptores operativos del perfil competencial relacionados a esta competencia: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	UU.DD	Evaluación	Contenidos
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.	CF y JJ y dep pract	1ª: 2,3,4 10% 2ª: 6,7,10 5% 3ª: 12,13,15 10%	3,,4,6,7,9,10,12,13 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. 2.1 Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares).

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.	JJ y dep pract	1ª: 3,4 20% 2ª: 6,7,10 10%	– 2,3,4,6,7,10,12,13Toma 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. – 4. 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. – –2,3,4,6,7,10,12,13 Toma Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas. –1,5,11/2,3,4,6,7,10,12,13-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.

		3ª: 12,13,15 10%	
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.	CF y JJ y dep:	1ª:2,3,4 10%	
		2ª: 6,7,12 5%	
	pract	3ª: 12,13,15 10%	-5.Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. – 2,3,4,6,7,10,12.Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. – 9 + dep Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

Competencia específica: 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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	UU.DD	Evaluación	Contenidos
3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.	Act: todas	1ª 5% 2ª 5% 3ª 10%	– Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. – Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares). – Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. – Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

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.	Act todas	1ª 10% 2ª 10% 3ª 10%	– Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. – 2,3,4,6,7,10,12,13Toma 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.
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.	Act todas	1ª 10% 2ª 10% 3ª 5%	– Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. – Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas). – Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación.

Competencia específica: 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.

Descriptores operativos del perfil competencial relacionados a esta competencia: STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	UU.DD	Evaluación	Contenidos
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.	9. Exp.corp tco	2ª: 10%	9 + dep Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. – 4.1Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. 4.1Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.
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.	9. Exp.corp Pract.	2ª: 5%	9 + dep Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. Técnicas específicas de expresión corporal. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico- expresiva.

Competencia específica 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.			
Descriptores operativos del perfil competencial relacionados a esta competencia: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	**UU.DD**	**Evaluación**	**Contenidos**
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.	14. Act. med nat. pract	3ª:5%	– 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. – Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. 5.1Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. 5.1 El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc. – Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

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.	14. Act. med nat. pract	3ª: 5%	– Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. – Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike. – Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). – 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.

1ª Evaluación			2ª Evaluación			3ª Evaluación		
Criterios	**% Parcial.**	**% Total.**	**Criterios**	**% Parcial**	**% Total.**	**Criterios**	**% Parcial**	**% Total**
1.2	**10%**	**50%**	**1.1**	**10%**	**50%**	**1.2**	**10**	**50%**
2.1	**10%**		**1.2**	**10%**		**2.1**	**10**	
2.2	**20%**		**1.3**	**5%**		**2.2**	**10**	
2.3	**10%**		**2.1**	**5%**		**2.3**	**10**	
1.4	**5%**	**30%**	**2.2**	**10%**		**5.1**	**5**	
3.1	**5%**		**2.3**	**5%**		**5.2**	**5**	
3.2	**10%**		**1.4**	**5%**	**30%**	**1.4**	**5**	**30%**
3.3	**10%**		**3.1**	**5%**		**3.1**	**10**	
1.5	**20%**	**20%**	**3.2**	**10%**		**3.2**	**10**	
			3.3	**10%**		**3.3**	**5**	
			1.5	**10%**	**20%**	**1.5**	**20**	**20%**
			4.1	**10%**				

7. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE UU.DD.

ESO	1ª Evaluación	2ª Evaluación	3ª Evaluación
1º ESO	1. Condición Física y Salud.	5. Acrosport/Dramatización.	10. Atletismo.
	2. Ringo.	6. Condición Física y Salud. (Mét. De ento,)	11. Condición Física y Salud. .(Relaj, test.)
	3. Beisbol.	7. Deportes Colectivos.	12. Rugby.
	4. Deportes de adversario.	8. Juegos Populares	13. Deportes alternativos.
		9. Primeros Auxilios.	14. Actividades en el medio natural.
2º ESO	1. Condición Física y salud. (Calen, test)	6. Deportes de raqueta.	11. Condición Física y salud. (Relaj, test)
	2. Baloncesto/balonmano.	7. Condición Física y salud. (Mét. De ento)	12. Atletismo II
	3. Dep. Alternativos. (Floorball, Ultimate)	8. Juegos Populares	13. Rugby touch.
	4. Deportes de adversario.	9. Futbol sala.	14. Acrosport/Dramatización
	5. Atletismo I.	10. Voleibol I.	15. Actividades en el medio natural.
3º ESO	1. Condición Física y Salud.	6. Condición Física y salud. (Mét. De nto,nutrición.)	11. Condición Física y salud. .(Relaj, test.))
	2. Futbol Sala I	7. Baloncesto II.	12. Actividades en el medio natural.
	3. Deportes alternativos.	8. Expresión Corporal.	13. Deportes alternativos: Beisbol.
	4. Deportes de Adversario.	9. Primeros Auxilios.	14. Atletismo III
	5. Atletismo II.	10. Acrosport/Comba.	15. Voleibol II.
4ª ESO	1. Condición Física y salud.(Calent. Test.)	7. Condición Física y salud. (Mét. De ento, nutrición)	11. Condición Física y salud.(Relaj, test.))
	2. Futbol Sala-7	8. Baloncesto III	12. Deportes recreativos: (indiaca, fresbe, floorball)
	3. Deportes de raqueta.	9. Acrosport/Coreografías.	13. Actividades en el medio natural. (Medio Acuático.)
	4. Deportes de adversario.	10. Primeros Auxilios	14. Voleibol III

	5. Actividades en el medio natural. (Medioterrestre.)		11. Deportes Alternativos: Beisbol.
	6. Atletismo III		

BACHILLERATO	1ª Evaluación	2ª Evaluación	3ª Evaluación
BACHILLERATO.	1. CondiciónFísica y salud. (Calent,test)	5. Condición Física y salud. (Mét. De ento, nutrición)	11. Condición Física y salud. . (Relaj, test.))
	2. Atletismo IV	6. Futbol-sala III	12. Voley/Voley Playa.
	3. Deportes colectivos.	7. Baloncesto/ Netball.	13. Deportes alternativos: Beisbol.
	4. Deportes de adversario: Raqueta.	8. Primeros Auxilios.	14. Actividaes en el medio natural.
		9.Acrosport/Coreografías/Comba.	15. Deporte Recreativo. (Indiaca, fresbe,floorball..)
		10. Voleibol III.	

8. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

8.1 Evaluación y calificación del alumnado

8.1.1 Evaluación.

La evaluación del alumnado es continua, plural, objetiva y personalizada y tiene como referente principal los criterios de evaluación vinculados a las competencias específicas y las competencias clave.

La evaluación se realiza alrededor de las situaciones de aprendizaje, diseñadas para evaluar la puesta en práctica de los contenidos o saberes básicos mediante escenarios de aprendizaje contextualizados y las tareas y actividades planteadas que implican diversas metodologías.

Los contenidos o saberes básicos son los medios propios de cada especialidad con los que se contribuye a lograr los criterios y las competencias, utilizando para eso las diversas metodologías.

Para la evaluación, el profesorado utiliza diversos instrumentos de evaluación en momentos distintos. Estos instrumentos de evaluación incorporan rúbricas con indicadores de logro para determinar el grado de adquisición de los criterios de evaluación y que se concretan en las Programaciones de aula.

Aunque el profesorado evalúa al alumnado, la evaluación también incorpora la autoevaluación del alumnado y la coevaluación entre el propio alumnado.

De esta forma, se atiende a:

- Qué evaluar: las competencias clave y objetivos de la etapa.
- Cómo evaluar: mediante los criterios de evaluación y los instrumentos de evaluación para medirlos.
- Cuándo evaluar: las fases o momentos en los que se desarrolla la evaluación.

  - **Evaluación inicial:** al comienzo de cada unidad didáctica se realizará una evaluación

inicial del alumnado con el fin de conocer el nivel de conocimientos de dicha unidad o tema.

- **Evaluación continua:** en base al seguimiento de la adquisición de las competencias clave, logro de los objetivos y criterios de evaluación a lo largo del curso escolar la evaluación será continua.
- **Evaluación formativa:** durante el proceso de evaluación el docente empleará los instrumentos de evaluación para que los alumnos sean capaces de detectar sus errores, reportándoles la información y promoviendo un feed-back.
- **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 en base a la consecución de los objetivos de etapa y las competencias clave.
- **Evaluación final:** de carácter sumativo y realizada antes de finalizar el curso para valorar la evolución, el progreso y el grado de adquisición de competencias, objetivos y contenidos por parte del alumnado.
- **Autoevaluación y coevaluación:** para hacer partícipes a los alumnos en el proceso evaluador. Se harán efectivas a través de las actividades, trabajos, proyectos y pruebas que se realizarán a lo largo del curso y que se integrarán en las diferentes situaciones de aprendizaje que se definan.

8.1.1. Calificación

La calificación es la transformación de toda esa información que transmite la evaluación en tan solo una expresión numérica (del 1 al 10) o cualitativa (Insuficiente, suficiente, bien, notable, sobresaliente). Cada programación de aula concreta el procedimiento y los criterios de calificación para el cálculo de la calificación en cada asignatura en función de las rúbricas asociadas a cada criterio de evaluación en la programación de aula.

Los criterios de calificación únicamente miden los criterios de evaluación y las competencias específicas, las competencias clave y los objetivos de etapa asociados en la LOMLOE. No miden contenidos ni saberes básicos, instrumentos de calificación, ni tampoco conductas disruptivas del

alumnado.

La calificación de cada trimestre incluirá todos los criterios de evaluación trabajados en cada trimestre (recalificados en función de las recuperaciones que haya habido). La calificación final será la de todos los criterios de evaluación trabajados durante todo el curso.

En esta programación aparecen especificados en el apartado 6.1 para ESO y en el apartado 6.2 para Bachillerato. En donde aparecen agrupados en habilidades, conocimientos y actitudes.

Los criterios de calificación serán públicos y accesibles para el alumnado y sus familias a través de la página web del centro donde se publicarán las programaciones didácticas y se informará de ellos explícitamente en cada asignatura al comienzo de cada Unidad didáctica, oralmente y/o a través de los recursos digitales de cada asignatura (aula virtual del Entorno de Aprendizaje o Microsoft Teams).

Al alumnado con asignaturas pendientes de cursos anteriores o con asignaturas suspensas en una evaluación o al que así se indique en la evaluación inicial se le entregará un Programa de Refuerzo de acuerdo a lo establecido en los modelos del centro para estos casos.

Las recuperaciones parciales o extraordinarias tendrán como referentes únicamente los criterios de evaluación no superados y su calificación servirá para recalcular la calificación de la evaluación continua o final.

ASPECTOS GENÉRICOS A APLICAR .

Los criterios de evaluación están agrupados en conocimientos, habilidades y actitudes, correspondiendo un porcentaje del 50% a los criterios correspondientes a las habilidades, 30% a los correspondientes a las actitudes y 20% a los correspondientes a los conocimientos. (En el curso de 1º de Bachillerato se deberá alcanzar al menos un 30% en el apartado de conocimientos para aprobar la evaluación.)

Faltas de asistencia: Se perderán 0,5 puntos del apartado de actitud por cada falta sin justificar.

A partir de tres faltas sin justificar se perderán la nota de los criterios correspondientes a la parte actitudinal.

A partir de cuatro faltas sin justificar se perderá el derecho a la evaluación continua, pudiendo suspender la materia.

Conductas contrarias a las normas de convivencia que dificulten el normal desarrollo de las clases se sancionarán con 1 punto de la nota final.

Copiar en un examen motivará el suspenso de la evaluación.

Evaluación de los alumnos exentos

Los alumnos con alguna limitación para la realización de actividades motrices (total o parcial, temporal o congénita) deberán presentar certificado médico actualizado, donde se exprese el tipo de enfermedad o lesión que padece y el tiempo previsto de inactividad o en su caso el tipo de ejercicios recomendables para su rehabilitación. En este caso se adaptarán los contenidos trabajados a la circunstancia particular del alumno, participando en la clase en función de sus posibilidades: realizando ejercicios específicos parciales según tipo de lesión, elaborando ficha-resumen en su cuaderno de clase, colaboración en la organización de actividades o trabajando contenidos teóricos o trabajos.

La evaluación de estos alumnos se tendrá en cuenta en base a los criterios de evaluación que les puedan ser aplicables.

8.2. Evaluación del Departamento y del proceso de enseñanza-aprendizaje.

8.2.1. Informe de evaluación del Departamento.

La evaluación no remite solamente al alumnado, también al propio Departamento, su profesorado y el procedimiento de enseñanza-aprendizaje en su conjunto. A tal fin, el Departamento realizará una evaluación en este sentido después de cada evaluación trimestral. Dicha evaluación atenderá tanto a aspectos cuantitativos como cualitativos y los analizará ofrecimiento propuestas de mejora que serán evaluadas a su vez en la evaluación siguiente.

Las Órdenes de Evaluación de la ESO y bachillerato (de 15/04/2016) en el artículo 9 de cada una, establecen los siguientes indicadores a la hora de evaluar el propio proceso de enseñanza-aprendizaje:

a) Análisis y reflexión de los resultados escolares en cada una de las materias.

b) Adecuación de los materiales y recursos didácticos.

c) Distribución de espacios y tiempos.

d) Métodos didácticos y pedagógicos utilizados.

e) Adecuación de los criterios de evaluación.

f) Estrategias e instrumentos de evaluación empleados.

Asignatura y/o curso(s): _____

Indicadores	**Datos o hechos objetivos**	**Comentarios y propuestas de mejora concretas**
a) Análisis y reflexión de los resultados escolares en cada una delas materias.	Resultados cuantitativos: nº de aprobados/suspensos, porcentajes, etc.	Evaluación de resultados: satisfactorios, muy negativos, posibilidad de mejorarlos.
b) Adecuación de los materiales y recursos didácticos.	Qué materiales y recursos didácticos se han utilizado (libro de textos, apuntes del profesorado, material de internet…).	Sustituir algún material o recurso por otro, introducir nuevos, etc.
c) Distribución de espacios y tiempos.	Qué espacios se han utilizado (aula, laboratorio, gimnasio, taller, Althia, etc.). Sesiones utilizadas en cada Unidad Didáctica	¿Utilizar otros espacios (aula althia…)? ¿Se está cumpliendo la temporalización programada en cada Unidad Didáctica o hay que modificarla?, etc.
d) Métodos didácticos y pedagógicos utilizados.	Qué metodología se ha utilizado (clase magistral, deberes para casa, actividades online…).	¿Sería conveniente cambiar alguna metodología?, ¿podría ensayarse el uso de alguna metodología nueva?...

e) Adecuación de los criterios de evaluación.	Qué criterios se han evaluado	¿Han sido muchos o pocos criterios? ¿La ponderación asignada ha resultado adecuada?...
f) Estrategias e instrumentos de evaluación empleados.	Qué instrumentos de evaluación se han utilizado(exámenes, trabajos individuales o en equipo, exposiciones orales, etc.).	¿Los instrumentos de evaluación han sido varios o alguno/s han sido predominantes? ¿Han sido suficientes? ¿Se puede probar a evaluar con otros instrumentos o procedimientos?
g) Otros indicadores		

9. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS, DIDÁCTICAS Y ORGANIZATIVAS.

9.1 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

Principios metodológicos:

- El proceso de enseñanza-aprendizaje-evaluación como proceso **activo**, **constructivo** y **participativo** por parte del alumnado, y no meramente pasivo y receptivo a partir de las explicaciones del profesorado. Variedad de metodologías: explicación magistral, clase invertida (*flipped classroom*), aprendizaje por proyectos (ABP), por resolución de problemas, por retos, etc.
- Anclaje en los **conocimientos y experiencias previas** del alumnado, **motivación** suficiente, actividades basadas en **escenarios hipotéticos o realistas** con **tareas concretas**.
- Aprendizaje **constructivo**, en la **autonomía** y también el **trabajo en equipo**: **aprendizaje por proyectos**, con actividades de **trabajo cooperativo y colaborativo**.
- **Diversidad del alumnado** y **máxima personalización** del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- **Materiales diversos con adaptaciones**: tanto para el alumnado con mayores dificultades de aprendizaje, como de profundización y refuerzo para el que tenga mayor motivación o facilidad.
- Prioridad del trabajo en el aula sobre el trabajo en casa (deberes).
- Colaboración con otros Departamentos e interdisciplinariedad.
- Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): aula Althia, EducaomsCLM, apps docentes.
- La pluralidad y variedad metodológica y evaluativa: autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.
- Contacto con las familias.

La metodología de las asignaturas orbita principalmente alrededor de las situaciones de aprendizaje, entendidas como situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a competencias clave y competencias específicas, y

que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas·

Las situaciones de aprendizajes parten de los centros de interés del alumnado y les permiten construir el conocimiento con autonomía y creatividad desde sus propios aprendizajes y experiencias. Facilitan integrar los elementos curriculares de las distintas materias o ámbitos mediante tareas y actividades significativas y relevantes para resolver problemas de manera creativa y cooperativa, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión crítica y la responsabilidad. Están bien contextualizadas y son respetuosas con las experiencias del alumnado y sus diferentes formas de comprender la realidad, fomentando aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad o la convivencia democrática, esenciales para que el alumnado sea capaz de responder con eficacia a los retos del siglo XXI.

Las situaciones de aprendizaje están compuestas por situaciones reales o escenarios de aprendizaje que ponen en situación los saberes básicos, para que el alumnado, mediante su utilización, adquiera un aprendizaje competencial a partir de tareas complejas cuya resolución conlleva la construcción de nuevos aprendizajes y favorecen diferentes tipos de agrupamientos, desde el trabajo individual al trabajo en grupos. Suponen la transferencia de los aprendizajes adquiridos por parte del alumnado, posibilitando la articulación coherente y eficaz de los distintos conocimientos, destrezas y actitudes propios de cada etapa. Las situaciones parten del planteamiento de unos objetivos claros y precisos que integran diversos saberes básicos. Su puesta en práctica implica la producción y la interacción verbal e incluye el uso de recursos auténticos en distintos soportes y formatos, tanto analógicos como digitales.

El diseño de las situaciones de aprendizaje incorpora los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) y tiene los siguientes elementos:

a) justificación.
b) contextualización.
c) fundamentación curricular.
d) metodología.
e) recursos.
f) tareas y actividades.
g) evaluación.

9.2 ORGANIZACIÓN DE AGRUPAMIENTOS, TIEMPOS Y ESPACIOS.

9.2.1 ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS Y ALUMNOS.

Todo grupo es heterogéneo por naturaleza. Esto ofrece múltiples posibilidades de acción en torno a la creación de grupos de trabajo. En cualquier caso, la organización de las alumnas/os no es algo rígido. La variación en la organización estará motivada por el conocimiento de estas/os, por los objetivos y por las características de las actividades. A veces, aunque no es deseable por la existencia o no de material.

Por otra parte, la organización en grupos, no deslegitima la intervención del profesor en pos de una atención lo más individualizada posible.

9.2.2 ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO.

No debe responder a esquemas rígidos. El espacio se organizará en la búsqueda de mayor aprovechamiento, de tal forma que:

Puedan ofrecer niveles de práctica sin tiempo de espera entre tarea y tarea. Puedan ofrecer variables de ejecución de tareas.

No facilite la automarginación de los alumnos/as que se sientan menos capaces.

9.3 MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA.

Atendiendo al 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, desde el departamento de Educación Física se pretende facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje de todo el alumnado mediante la aplicación de las siguientes medidas.

9.3.1 MEDIDAS INDIVIDUALIZADAS DE INCLUSIÓN.

Aquellas que no suponen la modificación de los elementos prescriptivos del currículo. Por tanto, se elaborarán programas de refuerzo individualizados en coordinación con el departamento de orientación ajustando los siguientes aspectos metodológicos para favorecer el proceso de enseñanza y aprendizaje.

- Ofrecer explicaciones concisas.
- Colocarles cerca del profesor y evitar que estén cerca de compañeros que hablen mucho, puesto les cuesta concentrarse y se distraen enseguida.
- Incluir ejemplos de lo que se solicita o mostrar apoyos visuales en gran medida. Evitar ejercicios en los que se pida mucha información y fragmentarla.
- Resaltar los aspectos clave de las instrucciones.
- Ofrecerle un apoyo guiado, dándole las instrucciones y explicaciones de manera individualizada utilizando un lenguaje simple.
- Asegurarse que ha entendido las instrucciones.
- Para que no se abrumen con muchos ejercicios, presentárselos por separado. Otorgar más tiempo para la realización y finalización de las actividades propuestas.
- Trabajar actividades de refuerzo y ampliación para la consolidación de los aprendizajes.

9.3.2 MEDIDAS EXTRAORDINARIAS DE INCLUSIÓN.

Aquellas que no suponen la modificación de los elementos prescriptivos del currículo. Requieren evaluación psicopedagógica facilitada por el departamento de orientación. El Departamento desarrollará medidas extraordinarias de inclusión educativa para aquellos alumnos que precisen adaptaciones curriculares de carácter significativo.

Valoración inicial. Un estudio inicial de los alumnos debe acercarnos a su realidad en cuanto a diversos factores:
Características constitucionales y de desarrollo motriz.
Experiencias previas. Intentaremos realizar una aproximación de las distintas actividades realizadas por nuestros alumnos.
Distinguiremos dos niveles de aplicación. La valoración inicial a principio de curso, especialmente en el primer curso, que nos servirá para el establecimiento de objetivos terminales, metodología, organización, y evaluación y la valoración a principio de cada Unidad Didáctica, que nos posibilitará adecuar el nivel de los contenidos y el grado de exigencia.

Adaptación de los objetivos. El establecimiento de una serie de objetivos cerrados de obligado cumplimiento puede llevarnos a una selección inicial que imposibilite, de partida el éxito a determinados alumnos. Por el contrario, la flexibilización de los mismos dentro de unos márgenes favorece que el alumno encuentre mayores posibilidades para su consecución. Esto lo podemos lograr estableciendo objetivos principales centrados en los aspectos más fundamentales que contemplen unos mínimos de referencia asociados a unos criterios de evaluación de obligado cumplimiento por parte de los alumnos. Esta diferenciación deberá ser contemplada tanto en los objetivos de ciclo y curso como en los de cada Unidad Didáctica.

Selección y priorización de contenidos. Es este uno de los aspectos de mayor importancia dentro de la adaptación curricular. Para la consecución de un mismo objetivo deben existir distintos caminos, distintos contenidos. Para posibilitar la consecución de los objetivos por parte de alumnos con distintos niveles debemos priorizar contenidos, de forma que haya unos mínimos y, a partir de ellos, otros de mayor grado de complejidad. Hemos de recordar que en nuestra área, por el carácter de la misma, debe existir una priorización de los contenidos procedimentales sobre el resto, si bien consideramos que se le debe dar a los actitudinales mayor importancia de la que se le concedía tradicionalmente.

Utilizar metodologías y estrategias didácticas más centradas en el proceso y en el alumno. Los modelos de enseñanza guiados mediante la búsqueda permiten al alumno una mayor toma de conciencia e intervención, al tiempo que desarrollan su motivación. En cualquier caso, el estilo de enseñanza escogido estará condicionado por las características de los contenidos que se van a desarrollar y por el nivel de dominio que sobre ellos tengan nuestros alumnos.

Proponer actividades diferenciadas. Las tareas que dispongamos deben permitir una graduación, de forma que cada alumno ejecute unas variables en función del momento de aprendizaje en que se encuentre. Esto es importante tanto para los alumnos con dificultades en el aprendizaje como para los que tengan un nivel avanzado, ya que les permite no «descolgarse» de la clase.

Emplear materiales didácticos variados. El grado de complejidad de la tarea viene también definido por los materiales que usemos.

Aspectos de la evaluación. Establecer criterios de evaluación graduados. En coherencia con lo propuesto sobre los demás aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje, los criterios de evaluación deben permitir valorar el aprendizaje del alumno atendiendo a su nivel inicial y a su ritmo de aprendizaje. El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos debe centrarse tanto en los contenidos adaptados (procedimientos conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase. Proponemos a continuación algunas posibilidades para llevarlos a cabo.

Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.

Elaboración de apuntes para sus compañeros.

Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.

Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.

9.4 Plan de lectura departamento de Educación Física.

Orden 169/2022, de 1 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la elaboración y ejecución de los planes de lectura de los centros docentes de Castilla-La Mancha.

Incidiendo en esta prioridad la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, ha dado una nueva redacción, entre otros, al artículo 121.2, de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, en el que se establece que en el proyecto educativo de centro debe contener el Plan de Lectura. La Ley 7/2010, de 20 de julio, de Educación de Castilla-La Mancha, dispone en su artículo 145.2 la prioridad de la lectura en todas las áreas y materias y en el artículo 145.3 determina que la Consejería competente en materia de educación fomentará la lectura mediante medidas necesarias de ordenación, organización y dotación de recursos, y a través de la formación específica del profesorado. La Ley 3/2011, de 24 de febrero, de la Lectura y de las Bibliotecas de Castilla La-Mancha, establece en su artículo 3. c). la

definición de Biblioteca escolar y en su artículo 4, que la lectura debe ser amparada, promovida y fomentada por el conjunto de las Administraciones Públicas, especialmente desde aquellas competentes en materias educativas y culturales con políticas educativas y culturales que promuevan su extensión especialmente desde los centros educativos y a través de las bibliotecas públicas. Los decretos por los que se establecen la ordenación y el currículo de las distintas etapas en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha introducen en su articulado el desarrollo del Plan de Lectura, asumiendo sus objetivos y entendiendo la comunidad educativa como comunidad de lectores y lectoras. Las órdenes que regulan la organización y el funcionamiento de los centros públicos de las distintas etapas en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha, establecen en su articulado la autonomía de los centros para distribuir las horas lectivas de la coordinación del plan de lectura.

9.4.1 Actividades de lectura del departamento de Educación Física.

Desde el departamento de Educación Física se realizarán las siguientes actividades para fomentar la lectura:

- Lectura de artículos deportivos,
- Búsqueda y lectura de contenidos en páginas web,
- Apuntes de contenidos teóricos y
- Lectura de planillas para lesionados.

9.5 PROGRAMA BILINGÜE DE EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FISICA.

En este curso se imparte la asignatura de Educación Física en inglés. Contaremos con la presencia de un profesor con habilitación (B2) que impartirá los cursos 1º, 2º y 4º de ESO dentro del programa lingüístico.

Los cursos que tienen la Educación Física bilingüe de la E.S.O. se desdoblan formando un solo grupo con los alumno/as que pertenecen al programa.

Estas clases de Educación Física también introducirán la metodología CLIL, que se sigue desde el departamento de idiomas, para facilitar el aprendizaje de los alumno/as en una lengua como el inglés.

Así mismo, en el programa lingüístico, el coordinador del programa, estará presente en

algunas de las sesiones ayudando y asesorando en los distintos contenidos que se imparten a lo largo del curso.

Los procedimientos de evaluación y calificación serán los mismos definidos en el apartado correspondiente.

10. MEDIOS DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN CON ALUMNOS Y FAMILIAS.

El seguimiento del proceso evaluativo, los mecanismos de calificación y recuperación del alumnado serán dados a conocer por las siguientes vías:
De forma presencial a los alumnos mediante explicación en la primera sesión de presentación de la materia.
De forma virtual los criterios de calificación y recuperación serán dados a conocer a las familias a través de la página web del centro.
En cualquier caso el proceso de evaluación y seguimiento educativopuede ser conocido por los alumnos y por las familias en un proceso continuo a través de los canales comunicativos facilitados por la Consejería, Educamos CLM y Microsoft TEAMS.

10.1 HABITUACIÓN YUTILIZACIÓN COTIDIANA DE LAS TIC EN EL AULA.

Todos los cursos tendrán creadas y en funcionamiento desde los primeros días del curso aulas virtuales en la plataforma EducamosCLM, ya sea el aula virtual del Entorno de Aprendizaje o un equipo en Microsoft Teams, pudiéndose utilizar también Classroom.

Todo el material que, en otras circunstancias, se mandaría fotocopiar al alumnado estará también disponible en el aula virtual para que el alumnado pueda descargarlo e imprimirlo si desea.

Todas las encuestas, cuestionarios, etc. (de evaluación inicial, de preevaluación, etc.) se harán preferentemente de forma virtual y no en papel.

El diseño de las situaciones de aprendizaje conllevará también tareas y actividades virtuales para realizarlas a través de Educamos CLM y en el propio aula (a través del teléfono móvil, en el aula Althia, con ordenadores portátiles, etc.)

11. MATERIALES CURRICULARES Y ORGANIZATIVOS.

11.1 INVENTARIO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Bancos suecos: 7 algunos pendientes de reparación	Balones de Voleibol: 18
Podómetros: 7	Balones de rugby: 3+ 4 blandos
Pulsómetros: 2	Balones de fútbol: 7
Antifaces: 5	Balones de balonmano: 31
Colchonetas: 1 grande (pendiente de reparar), 25 pequeñas	Sticks floorball: 24 Pelotas agujeros: 9 Duras: 2
Cuerdas: (combas) 30	Porterías Hockey/floorball: 4
Balones medicinales: 17	Redes para porterías hockey: 4
Aislantes fitness: 35	Sticks Lacrosse: 28
Aros: 11	Diábolos: 2
Discos Pesas: 2x2 kg, 4x5 kg, 2x10kg	Bates beisbol: 9
Mancuernas: 1	Pelotas beisbol: 4
Barras Alteras: 6	Brújulas: 23
Postes para redes o gomas: 4	Cronometros: 6
Porterías móviles tamaño medio: 4	Altavoz: 1
Conos (tipo seta, rígida): 74+ pequeños 10+ set de chinchetas	Discos voladores: 5 duros, 9 blandos.
Conos grandes: 4	Kettleball: 42
Plinto: 2	TRX: 6
Picas: 5	Ruedas fitness pequeñas: (Abdominales) 4
Vallas atletismo: 7 grandes +10 pequeñas	Neumáticos coche fitness: 8
Discos (lanzamiento atletismo): 3x2kg y 2x3, 25kg	Tiendas de campaña: 10
Testigos relevos: 9	Bases picas: 4
Canastas korfball: 2	Pelotas de goma espuma: 12
Raquetas bádminton: 26	Balones goma: Gimnasia. 16
Palas de Playa: 26	Juego pin-pon: 1 (+2 redes+8 raquetas.) 6 pelotas+12 nuevas
Palas de plástico: (agujeros) 30+16	Metros:2 (20m+50m)
Palas de plástico: 22 buen estado	Juego de petanca: 2
Pelotas de tenis: 20	Balón goalball: 1
Volantes de bádminton: 24	Inflador: 2
Balones de baloncesto: 27	Peso: 1
Almacén: 7 furbol-sala/ 2 Voleibol	Set atletismo: (6 cohetes+4 bolas+2 jabalinas)
Set juego de golf: 18	Red de balones: 1
Caja ringo: 2	Caja de petos: 1
Raquetas de tenis: 31	Saco de guantes nieve: 1
Porta balones boomerang: 2	Bolsa cricket: 1
Raquetas bádminton: (Nuevas) 4	Stick de Hido: 13+ 4 de portero.
Esterillas: (Nuevas)4	Wayaks: 18

12. PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

	Primer Ciclo	Segundo Ciclo	Bachillerato
Primer trimestre	1. Parque de árboles en altura.	1. Patinaje sobre hielo. 2. Senderismo/Visita guiada al parque Nacional de Cabañeros.	1. Parque de árboles en altura. 2. Visita al parque Nacional de parapléjicos de Toledo.
Segundo trimestre	1. Pista cubierta de esquí artificial Xanadú.	1. Esquí en Estación de montaña /Pista cubierta de esquí artificial Xanadú.	1. Esquí en Estación de montaña/Pista cubierta de Esquí artificial Xanadú.
Tercer trimestre.	1. Parque de multiaventura Indiana. 2. Senderismo/Visita guiada al parque Nacional de Cabañeros. 3. Día de la bici.	1. Actividades acuáticas. (Vela, Windsurf, piragúismo, padel surf) Embalse de Cazalegas. 2. Día de la bici.	1. Actividades acuáticas./Viaje de Surf Cantabria./Parque Natural de Cabárcenos. 2. Acampada en zona de media/baja montaña.

Asistencia a algún evento competitivo relacionado con los contenidos del bloque de juegos y deportes y el de condición física. La actividad se llevará a cabo con los cursos que trabajen los bloques de contenidos específicos en ese determinado momento.

Participación en una carrera solidaria y de promoción de la salud, coordinándose con los Centros Educativos de la localidad y/o comarca.

Organización de competiciones deportivas durante el periodo de descanso entre sesiones de clase con el fin de fomentar recreos “saludables”.

Todas las actividades propuestas podrán ofertarse a alumnos de distinto nivel o curso, si se considera que las diferentes actividades puede ser enriquecedor y motivante para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La propuesta de actividades complementarias y extraescolares no quedarán cerradas por esta programación, ya que se entiende ésta como flexible y adaptable a las motivaciones e intereses del alumnado con la finalidad de dar una respuesta más precisa y eficaz al proceso de enseñanza y aprendizaje.

ANEXO I: INFORMACIÓN ALUMNOS SOBRE NORMAS A CUMPLIR EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

NORMAS DE LA CLASE CURSO 2022-23.

Antes de la clase:

- Puntualidad
- Equipamiento específico para las clases: zapatillas con cordones atados. Chandal, pantalón, camiseta.
- No está permitido el uso de pantalones vaqueros.
- No se permite la utilización del material del gimnasio sin la presencia y autorización del profesor.
- Cuidado y conservación de los vestuarios.
- No esta permitido comer en clase: Chicles, gusanitos, chupa-chups, etc..
- No está permitido utilizar enclase: Móviles, “MP3” etc. sin la autorización del profesor.
- No están permitidos los “piercing”, pulseras o pendientes que puedan provocar lesiones.

Durante la clase.

- Participación activa: “El que quiere puede, todos tenéis las mismas opciones, el esfuerzo personal es un valor.”
- Respeto a todos y cada uno de los compañeros con independencia de condición física, de sus aptitudes para la práctica deportiva, o de sus creencias religiosas.
- La clase la hacemos todos somos un equipo numeroso, aporta tu granito de arena.
- Respeto al material y a las instalaciones, “El que rompe intencionadamente, repone el material.”
- Todos tienen derecho a expresar sus opiniones siempre desde el respeto a los demás.

Después de la clase:

- Recogida de material. Colaboración.

- Aseo personal, cambio de ropa limpia si es necesario.
- Llegar puntual a la clase siguiente.

Me doy por enterado de las normas:

Firma del padre/madre/tutor legal.