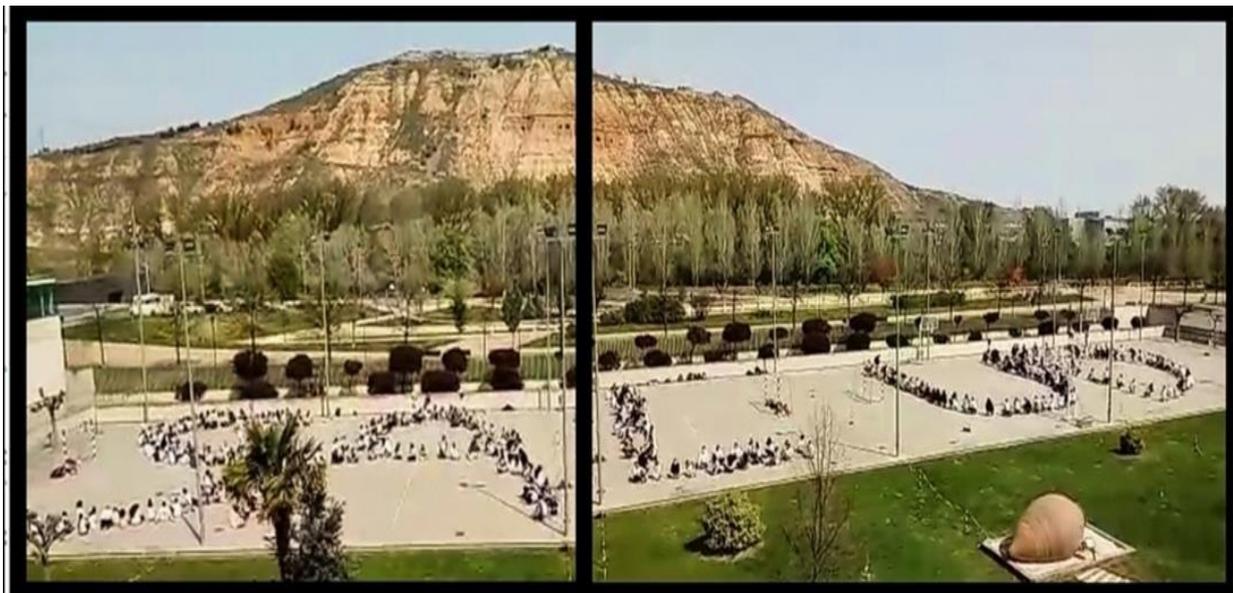




PROGRAMACIÓN

EDUCACIÓN FÍSICA



1º BACHILLERATO

CURSO: 2023-2024

PROFESORA: ALICIA PRIETO GANUZA

ÍNDICE

- 1. INFORMACIÓN DEL DEPARTAMENTO**
- 2. LA E.F. EN BACHILLERATO**
- 3. OBJETIVOS DE LA ETAPA**
- 4. COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES OPERATIVOS ASOCIADOS A CADA UNA DE ELLAS.**
- 5. LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA Y SU CONEXIÓN CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS**
- 6. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL A LO LARGO DE LAS EVALUACIONES DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONTRIBUCIÓN A LA EVALUACIÓN DE CADA COMPETENCIA ESPECÍFICA**
- 7. BREVE DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA DE SITUACIONES DE APRENDIZAJE**
- 8. METODOLOGÍA DIDÁCTICA DE LA MATERIA**
- 9. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN INDICANDO EL PORCENTAJE CON EL QUE CONTRIBUYE CADA UNO DE ELLOS A LA CALIFICACIÓN DEL ALUMNO DE CADA EVALUACIÓN Y FINAL.**
- 10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**
- 11. MATERIALES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS**
- 12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

1. INFORMACIÓN DEL DEPARTAMENTO

Este curso escolar 2023-2024 el Departamento de Educación Física está formado por:

- Alicia Prieto Ganuza (Jefa de Departamento)
- Javier Terroba Valdemoros
- David Arriola Gómez
- Cristina Saenz Rioja
- Ana Iturriaga Pérez

Javier y Cristina imparten clase en Sección Villamediana

Alicia, David y Ana en el IES COMERCIO

2. LA E.F. EN BACHILLERATO

La Educación Física en Bachillerato plantea dos líneas de evolución claras. La primera, dar continuidad al trabajo realizado en la educación obligatoria y a los retos clave que en ella se abordaron como, por ejemplo, que el alumnado consolidase un estilo de vida activo, disfrutase de su propia corporalidad y de las manifestaciones culturales de carácter motor, desarrollase activamente actitudes eco-socialmente responsables o afianzase el desarrollo de todos los procesos decisionales que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial del propio aprendizaje. Por otra parte, en esta etapa, la materia de Educación Física también avanza conforme a una segunda línea de trabajo relacionada con el carácter propedéutico de la misma. En este sentido, la evolución que en la última década han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y el uso del tiempo libre, explica el incremento exponencial que se ha producido en la oferta de titulaciones y opciones laborales relacionadas con la misma. La materia tratará de presentar una amplia gama de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina, que sirvan para acercar al alumnado a esta serie de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas. Los descriptores de las competencias establecidos para el Bachillerato, junto con los Objetivos Generales de esta Etapa, establecen el punto de partida para la definición de las Competencias específicas de esta materia. Este elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI. Las Competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estas líneas de trabajo, que pasan por terminar de consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud. En la educación obligatoria, la motricidad se ha desarrollado a través de innumerables prácticas motrices durante las etapas anteriores, con diferentes lógicas internas, con objetivos variados, en contextos de certidumbre e incertidumbre y con distintas finalidades. En esta etapa de Bachillerato se continuará incidiendo en el dominio del ámbito corporal profundizando en los componentes técnico-tácticos de sus manifestaciones, así como en los factores que

condicionan su adecuada puesta en práctica. Por otro lado, aunque las capacidades de carácter cognitivo y motor sigan siendo claves para abordar con éxito diferentes situaciones motrices, para el desarrollo integral seguirá siendo importante en Bachillerato, y especialmente de cara al futuro personal y profesional, las capacidades de carácter afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que ser capaz de gestionar sus emociones y sus habilidades sociales no solo en contextos variados de práctica motriz, sino también en el ejercicio de otros roles que rodean a la actividad física que le permitirán demostrar liderazgo, empatía y capacidad para la gestión de grupos. Las distintas manifestaciones de la cultura motriz seguirán constituyendo un elemento fundamental a abordar durante esta etapa. En esta ocasión, además de la propia experimentación motriz, se pretende profundizar en el conocimiento de los factores sociales, económicos, políticos o culturales que han ido dando forma a cada manifestación, para comprender mejor su evolución, así como los valores universales que fomentan. Finalmente, se deberá continuar insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad. El grado de desarrollo y consecución de las diferentes Competencias específicas del área será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los Criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa. Los saberes básicos del área de Educación Física se organizan en cinco bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. El bloque de Vida activa y saludable aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos. Además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva. Así como la planificación y puesta en práctica de proyectos de mejora y mantenimiento de la condición física. El segundo bloque Planificación y resolución de problemas en situaciones motrices tiene un carácter transdisciplinar y aborda cinco aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición. Además, como la planificación y autorregulación de proyectos motores y la elección de la práctica física y la preparación de la práctica motriz. El bloque Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, incide en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas, libres de discriminación y violencia, entre los participantes en este tipo de contextos motrices. El cuarto bloque Manifestaciones de la cultura motriz abarca tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y

el deporte como manifestación cultural, profundizando en la perspectiva de género y en los factores que lo condicionan. Y por último la Interacción eficiente y sostenible con el entorno incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno. Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan. Esto, a su vez, permitirá experimentar y evidenciar el carácter propedéutico de la materia.

3.OBJETIVOS DE LA ETAPA

Los alumnos deberán desarrollar a lo largo del Bachillerato capacidades que les permitan alcanzar una serie de objetivos los cuales según el decreto **43/2022** son: “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.”, así en la misma normativa se establecen los objetivos de etapa que se muestran a continuación. Siendo aquellos que estén subrayados y especialmente sombreados a los que más contribuye la presente programación.

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

Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.

- Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
- Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.
- Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- 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.
- Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- 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 en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

- Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- **Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.**
- Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
- Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

También es necesario señalar que a través de la presente PD y como señala la normativa a la que se atiene, se debe de fomentar la adquisición de los objetivos de desarrollo sostenible **(ODS)** de la Agenda 2030.

4.COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES OPERATIVOS ASOCIADOS A CADA UNA DE ELLAS

La incorporación de las competencias al currículo permite poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles. Son aquellas competencias que debe haber desarrollado un discente al finalizar las distintas etapas de la enseñanza para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporándose a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Una persona será **competente** cuando sea capaz de utilizar todos sus **recursos personales** (habilidades, actitudes, conocimientos y experiencias) para **resolver con éxito una tarea en un contexto definido y real**. Por ejemplo un alumno puede ser capaz de jugar al baloncesto (tiene las habilidades, actitudes, conocimientos y experiencias), pero no ser competente durante el partido (situación real), porque normalmente no es capaz de resolver tareas con éxito en un contexto determinado. El alumno será **competente jugando al baloncesto** cuando normalmente en los partidos utilice todos sus recursos personales (recursos técnicos, tácticos y reglamentarios, sus experiencias previas, su sentido común,...) para resolver con éxito los problemas o situaciones con las que se vaya encontrando (resolver con éxito una tarea en un contexto).

DeSeco (2003) definió el concepto de **competencia** como “la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada”. La competencia “supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz”.

Siguiendo a **Lleixá y Sebastiani (2016)**, en la actualidad hay que entenderlo como “*un saber hacer*” que se aplica a una diversidad de contextos académicos, sociales y profesionales.

El aprendizaje basado en competencias se caracteriza por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral. Atendiendo al **RD. 243/2022 y D.43/2022** las competencias clave (en adelante, CC) del currículo son:

- Competencia en comunicación lingüística (**CCL**)
- Competencia plurilingüe (**CP**)
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)
- Competencia digital (**CD**)
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (**CPSAA**)

- Competencia ciudadana **(CC)**
- Competencia emprendedora **(CE)**
- Competencia en conciencia y expresiones culturales **(CCEC)**

CCL	¿ QUÉ? Utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, de representación, interpretación y comprensión de la realidad, de construcción y comunicación del conocimiento, y de organización y autorregulación del pensamiento, las emociones y la conducta.
	¿ CÓMO? Ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y vocabulario específico. Habilidades no lingüísticas, simbología deportiva internacional, códigos del arbitraje, expresiones y sentimientos.
CP	¿ QUÉ? Utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación. Respetar los perfiles lingüísticos individuales y aprovechar las experiencias propias para desarrollar estrategias que permitan mediar y hacer transferencias entre lenguas. Conocer, valorar y respetar la diversidad lingüística y cultural de la sociedad con el objetivo de fomentar la convivencia.
	¿ CÓMO? Mediante la utilización de términos técnicos asociados a las diferentes prácticas deportivas, esencialmente que su origen sea extranjero siempre asociados a sus términos en castellano. Así como mediante el respeto y de la diversidad lingüística y cultural de otras sociedades.
STEM	¿ QUÉ? La competencia en ciencia conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social. La competencia en tecnología e ingeniería comprende la aplicación de los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos humanos en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.
	¿ CÓMO? Búsqueda de la mejora de la CF a través de un programa personal, gestionando su tiempo de entrenamiento y recuperación, según sus características y experimentando su eficacia. Utilizando el entorno natural, cuidándolo y valorando su

	importancia.
CD	¿QUÉ? Implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable, de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas. Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.
	¿CÓMO? Uso del blog de la asignatura para subir crónicas, resultados deportivos, creación y edición de video-tutoriales, trabajos de investigación para la mejora de la CF, aspectos técnico-tácticos, etc. Uso de aplicaciones de registro de AF
CPSAA	¿QUÉ? implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para auto-conocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad, adaptarse a los cambios, aprender a gestionar los procesos meta-cognitivos, contribuir al bienestar físico y emocional propio y de las demás personas, conservar la salud física y mental, así como ser capaz de llevar una vida orientada al futuro, expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.
	¿CÓMO? A través de procesos críticos de autoevaluación y coevaluación. El templo de la EFsalud, elaboración de estrategias y entrenamientos para las distintas modalidades deportivas practicadas, fomentando el trabajo en equipo. Actividades relajantes, Jacobson.
CC	¿QUÉ? contribuye a que el alumnado pueda ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los ODS planteados en la Agenda 2030.
	¿CÓMO? Análisis crítico del cuerpo en las redes sociales y en la prensa problemas o enfermedades asociadas por esa publicidad engañosa. Valorar la alimentación saludable y no procesada que está continuamente en la vida que nos rodea y análisis de problemas sociales como tabaquismo.
CE	¿QUÉ? La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otros. Aporta estrategias que permitan adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades; entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno, crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación; y despertar la disposición a aprender, a arriesgar, a afrontar la incertidumbre. Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía, habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico -financiero.
	¿CÓMO? Elaborando diferentes actividades para la

	comunidad educativa en base a su propio trabajo en el aula, con la organización de la jornada deportiva.
CCEC	¿QUÉ? La competencia en conciencia y expresión culturales supone valorar y respetar la forma en que las ideas y los significados son expresados y comunicados de manera creativa en las diferentes sociedades a través del arte y de otras manifestaciones culturales. De igual modo, la adquisición de esta competencia conlleva implicarse, de diversas maneras y en diversos contextos, en la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que ocupamos o del papel que desempeñamos en la sociedad. Requiere, por tanto, comprender la propia identidad en continuo desarrollo, el patrimonio en un contexto de diversidad cultural y el modo en que el arte y otras manifestaciones culturales son una forma de ver el mundo y de transformarlo.
	¿CÓMO? Práctica de juegos tradicionales de las diferentes culturas presentes en el aula, respetándolos y valorándolos.

Tabla 1 Explicación de CC y como se trabajan en la presente PD

A continuación, se enuncian los **descriptores operativos del nivel de adquisición esperado al término del Bachillerato** y que están relacionadas de forma directa por el **D43/2022 de 21 de julio** con las competencias específicas de EF.

Vinculado con la competencia específica 1	
STEM	STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas o comprobándolas mediante la observación, la experimentación y la investigación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y limitaciones de los métodos empleados.
	STEM5. Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global
CD	CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.
	CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
CPSAA	CPSAA1.1 Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje.
	CPSAA1.2 Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.
	CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.

CE	CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.
Vinculado con la competencia específica 2	
CPSAA	CPSA2 Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.
CE	CE2 Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor.
También se conecta con los descriptores: CPSAA 5 y CE 3	
Vinculado con la competencia específica 3	
CCL	CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación
CC	CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres.
También se conecta con los descriptores CPSAA 1.1, 2 y 5	
Vinculado con la competencia específica 4	
CC	CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno.
CCEC	CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.
También se conecta con los descriptores: STEM 5 y CPSAA 2	
Vinculado con la competencia específica 5	
CPSAA	CPSAA3.1 Muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, siendo consciente de la influencia que ejerce el grupo en las personas, para consolidar una personalidad empática e independiente y desarrollar su inteligencia. CPSAA3.2 Distribuye en un grupo las tareas, recursos y responsabilidades de manera ecuánime, según sus objetivos, favoreciendo un enfoque sistémico para contribuir a la consecución de objetivos compartidos

CC	CC4. Analiza las relaciones de interdependencia y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático.
CE	CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar y ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales como globales, en el ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora
También se conecta con los descriptores: STEM 5 y CPSAA 2	

Tabla 2 Correlación de CE, con los descriptores de salida asociados a cada CCA

5.LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA Y SU CONEXIÓN CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2,CPSAA5, CE3.

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, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA2, CPSAA5, CE2, CE3.

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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.

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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: STEM5, CPSAA2, CC1, CCEC1.

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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA2, CPSAA3, CC4, CE1.

6. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS SABERES BÁSICOS

Primer bloque: Vida activa y saludable (1ª, 2ª y 3ª)

Vinculados con el criterio de evaluación 1.1

- Actividad física, Salud y estilo de vida: Concepto. Beneficios y riesgos. Actividades físicas saludables
- Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud.
- Evaluación de la condición física: tipos, objetivos y requisitos en la aplicación de los test motores. Conocimiento y aplicación de Test de campo.
- Auto medición del nivel de la forma física personal: antropométrica, de composición corporal, aptitud aeróbica y cardiovascular y músculo esquelética.

- El entrenamiento de la condición física: concepto, finalidad y objetivos. Principios fundamentales y factores de la carga de entrenamiento. Leyes de adaptación al esfuerzo físico.
- Conocimiento y aplicación de los sistemas para el desarrollo de la condición física. Clasificación y características.
- Planificación del entrenamiento: Fases y periodización. Estructura de una sesión Autonomía en la elaboración con un enfoque saludable y puesta en práctica de un plan personal de acondicionamiento físico conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad en función del nivel inicial de sus capacidades.
- Selección de ejercicios idóneos, concreción de objetivos y evaluación de la aplicación del plan personal.
- Actuación responsable de puesta en práctica del plan personal de mejora de la condición física.
- Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.2

- Las actividades físicas, ocio y tiempo libre. Relación y Clasificación de las actividades físicas.
- Aplicación autónoma de técnicas de activación y de recuperación en la actividad física siguiendo una pauta de trabajo que combine adecuadamente el orden de actividades la intensidad y duración.
- El control y cálculo de la intensidad del esfuerzo en el ejercicio físico. Umbrales de entrenamiento y zona saludable.
- Postura óptima. Factores condicionantes de la postura corporal. Identificación de problemas posturales básicos y recomendaciones para la mejora.
- Importancia de la columna vertebral en la postura corporal y desarrollo de los músculos principales de la columna.
- Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física.
- Mecánica de la respiración. Fases o tipos de respiración. Aplicación práctica.
- Aplicación de técnicas de relajación: Jacobson y Schultz. Maniobras de masaje y automasaje.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.3

- Hábitos sociales nocivos para la salud, complicaciones y enfermedades asociadas (sedentarismo, consumo de alcohol y tabaquismo, consumo de otras sustancias).
- 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.

- Metabolismo y movimiento: vías de obtención de energía. Necesidades energéticas y cálculo del volumen calórico necesario personal.
- La dieta equilibrada: aspectos cualitativos y cuantitativos de la dieta. Rueda y pirámide de alimentos.
- Elaboración de plantillas que permita comprobar el equilibrio nutricional de su dieta personal u otras.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.4

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. y recomendaciones de posibles situaciones de riesgo para una actividad física segura. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Características de un correcto calzado y elección de la ropa deportiva adecuada.
- Conocimiento y aplicación de las pautas básicas de primeros auxilios ante situaciones críticas de emergencia o accidente. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados
- Conocimiento y aplicación adecuada de los protocolos de evacuación de los diferentes lugares en los que se encuentren. Protocolos ante alertas escolares y medidas colectivas de seguridad.
- Actuación y aplicación adecuada de los primeros auxilios frente a accidentes deportivos más comunes.
- Actuación ante una parada cardio-respiratoria. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
- Conocimiento del funcionamiento de un desfibrilador semiautomático externo. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
- Elementos básicos de un botiquín de urgencia.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.5

- Estudios reglados relacionados con el deporte y la actividad física y salidas profesionales.
- Enseñanzas no regladas y formaciones deportivas complementarias.
- Pruebas de aptitud física para acceder a diferentes estudios o profesiones.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.6

- Eficacia en la utilización tecnológica y obtención de datos de fuentes fiables para la mejora de su aprendizaje y adopción de medidas básicas de seguridad y respeto a la privacidad en el tratamiento de información.
- Uso asiduo de herramientas digitales para la gestión de la actividad física: uso de dispositivos y aplicaciones móviles de registro de actividad y redes sociales deportivas.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.7

- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a

fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de actividades.
- Asunción de buen grado de las labores encomendadas ya sean individual o de equipo.
- Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha.
- Puntualidad y cumplimiento de plazos y condiciones de realización y entrega de las tareas.
- Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo.
- Aceptación de las diferencias, respeto a las ejecuciones de los demás y ayuda en el seno de los equipos y en el aula.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Autocontrol ante cualquier tipo de situación que genere tensión en el desarrollo de cualquier actividad.
- Asunción del juego como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal
- Mantenimiento de una higiene adecuada y uso apropiado del material, de la indumentaria y calzado deportivo.

Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices. (1ª, 2ª y 3ª)

Vinculados con el criterio de evaluación 2.1

- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades y similar).
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).

Vinculados con el criterio de evaluación 2.2

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

- Los sistemas de juego ofensivo.
- Los sistemas de juego defensivo.
- Los sistemas de transición. (Contraataque y sus fases. Repliegue defensivo y fases).

Vinculados con el criterio de evaluación 2.3

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

Vinculados con el criterio de evaluación 2.4

- Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.

- Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego ofensivo, defensivo y de transición.

Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. (1ª, 2ª y 3ª)

Vinculados con el criterio de evaluación 3.1

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.2

- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.3

- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas)
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

Cuarto bloque: Manifestaciones de la cultura motriz (3ª)

Vinculados con el criterio de evaluación 4.1

- Los juegos, deportes y danzas tradicionales y autóctonos, práctica y análisis de su vínculo cultural: origen y evolución.
- Práctica e investigación de juegos multiculturales y danzas del mundo.

- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.
- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.2

- Uso de técnicas específicas de expresión corporal sencillas como la improvisación o la mímica y más complejas como todos los Tipos de teatro, los juegos de roles o las actividades circenses.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva (percusión corporal, bailes...).
- Creación de composiciones expresivas colaborando y utilizando las técnicas aprendidas más adecuadas.
- Representación de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad, desinhibición, carácter estético y/o expresivo.

Quinto bloque: Interacción eficiente y sostenible con el entorno (3ª)

Vinculados con el criterio de evaluación 5.1

- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc...
- Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.
- Planificación y aplicación del cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.
- Organización, planificación y puesta en práctica de las técnicas de orientación.
- Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios, ...)
- Nociones sobre supervivencia, acampada y pernoctación: normas de seguridad, elección del terreno y precauciones que tienen que tenerse en cuenta a la hora de montar tiendas
- Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural (de orientación, meteorología,)

Vinculados con el criterio de evaluación 5.2

- Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas
- Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
- 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.

- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad y seguridad o similares).
- Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, y la necesidad de la consecución de una buena condición física.
- Reconocimiento de nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, skate, parkour o similares), para ponerlas en práctica como hábitos rutinarios.
- Perfeccionamiento en el conocimiento de la escalada en rocódromos urbanos.
- Adquisición de una autonomía para el desarrollo de la forma física dentro de un medio no habitual

7.DISTRIBUCIÓN TEMPORAL A LO LARGO DE LAS EVALUACIONES DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONTRIBUCIÓN A LA EVALUACIÓN DE CADA COMPETENCIA ESPECÍFICA

Competencia específica 1 (1ª,2ª y 3ª)

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, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos.

1.2 Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios.

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

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

1.5 Reflexionar y reconocer las oportunidades que aporta la Educación física valorando el aprendizaje que los contenidos proporcionan en relación con posibles estudios posteriores y las posibilidades de futuros desempeños profesionales

1.6 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con los contenidos de la materia y la gestión de la actividad física, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

1.7 Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones.

Competencia específica 2 (1ª,2ª y 3ª)

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

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

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

2.4 Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.

Competencia específica 3 (1ª,2ª y 3ª evaluación)

Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente 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, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas.

3.1. Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

3.2. Relacionarse, comunicarse 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, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los

estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

Competencia específica 4 (3ª evaluación)

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

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

Competencia específica 5 (3ª evaluación)

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

6.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano (conocido y desconocido), 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 (instalaciones o espacios) o la propia actuación de los participantes.

8.UNIDADES DE PROGRAMACIÓN (SAP)

A lo largo del curso voy a llevar a cabo 5 unidades de programación con una situación de aprendizaje en cada una de ellas. La primera y la segunda se desarrollarán a lo largo de todo el curso. La tercera se centrará en la segunda evaluación la cuarta y quinta en la tercera evaluación.

Las unidades de programación organizan la acción didáctica orientada hacia la adquisición de competencias. Los saberes básicos desarrollados en cada unidad de programación son impartidos en clase a través de las denominadas situaciones de aprendizaje.

**SAP 1. ACTIVIDAD FÍSICA, BIENESTAR Y OCIO
ACTIVO**

SAP2. HABILIDADES DEPORTIVAS Y TORNEOS

SAP3. INVESTIGO Y EXPONGO

SAP4. MONTAJE ARTÍSTICO EXPRESIVO

SAP5. DISFRUTO CON ACTIVIDADES EN EL ENTORNO



1. UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA, BIENESTAR Y OCIO ACTIVO

1.1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN.

Area o materia:	Curso:	Temporalización:	Conexiones con otras áreas o materias:
EDUCACIÓN FÍSICA	1º BACHILLERATO	26 SESIONES durante todo el curso	

1.2. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE : ACTIVIDAD FÍSICA, BIENESTAR Y OCIO ACTIVO

1.2.1. Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje. Metodologías.

Descripción de la situación:
Necesidad de conocer el punto de partida a partir del cual realizarán un plan de mejora de su condición física partiendo de una evaluación inicial de ella y observando sus necesidades e inquietudes con el fin de ocupar su tiempo libre de una forma activa y sana a la vez que mejorarán y disfrutarán con la práctica de un deporte.
Reto / y o pregunta de enfoque de la situación de aprendizaje:
¿Eres capaz de realizar un fichero individual o un vídeo de actividad física según tus intereses y necesidades con el fin de mejora de tu calidad de vida y ocupación del tiempo libre activamente?
Saberes básicos que incorpora:
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Actividad física, Salud y estilo de vida: Concepto. Beneficios y riesgos. Actividades físicas saludables <input type="checkbox"/> Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud. <input type="checkbox"/> Evaluación de la condición física: tipos, objetivos y requisitos en la aplicación de los test motores. Conocimiento y aplicación de Test de campo. <input type="checkbox"/> Auto medición del nivel de la forma física personal: antropométrica, de composición corporal, aptitud aeróbica y cardiovascular y músculo esquelética. <input type="checkbox"/> El entrenamiento de la condición física: concepto, finalidad y objetivos. Principios fundamentales y factores de la carga de entrenamiento. Leyes de adaptación al esfuerzo físico. <input type="checkbox"/> Conocimiento y aplicación de los sistemas para el desarrollo de la condición física. Clasificación y características. <input type="checkbox"/> Planificación del entrenamiento: Fases y periodización. Estructura de una sesión Autonomía en la elaboración con un enfoque saludable y puesta en práctica de un plan personal de acondicionamiento físico conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad en función del nivel inicial de sus capacidades. <input type="checkbox"/> Selección de ejercicios idóneos, concreción de objetivos y evaluación de la aplicación del plan personal. <input type="checkbox"/> Actuación responsable de puesta en práctica del plan personal de mejora de la condición física. <input type="checkbox"/> Las actividades físicas, ocio y tiempo libre. Relación y Clasificación de las actividades físicas. <input type="checkbox"/> Aplicación autónoma de técnicas de activación y de recuperación en la actividad física

siguiendo una pauta de trabajo que combine adecuadamente el orden de actividades la intensidad y duración.

- El control y cálculo de la intensidad del esfuerzo en el ejercicio físico. Umbrales de entrenamiento y zona saludable.
- Hábitos sociales nocivos para la salud, complicaciones y enfermedades asociadas (sedentarismo, consumo de alcohol y tabaquismo, consumo de otras sustancias).
- Pruebas de aptitud física para acceder a diferentes estudios o profesiones.
- Eficacia en la utilización tecnológica y obtención de datos de fuentes fiables para la mejora de su aprendizaje y adopción de medidas básicas de seguridad y respeto a la privacidad en el tratamiento de información.
- Uso asiduo de herramientas digitales para la gestión de la actividad física: uso de dispositivos y aplicaciones móviles de registro de actividad y redes sociales deportivas.
- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades y similar).
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.
- Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.
- Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.
- Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Los sistemas de juego ofensivo.
- Los sistemas de juego defensivo.
- Los sistemas de transición. (Contraataque y sus fases. Repliegue defensivo y fases).
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de actividades. Asunción de buen grado de las labores encomendadas ya sean individual o de equipo.
- Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha.
- Puntualidad y cumplimiento de plazos y condiciones de realización y entrega de las tareas.
- Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo.
- Aceptación de las diferencias, respeto a las ejecuciones de los demás y ayuda en el seno de los equipos y en el aula.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Autocontrol ante cualquier tipo de situación que genere tensión en el desarrollo de cualquier actividad.
- Asunción del juego como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal
- Mantenimiento de una higiene adecuada y uso apropiado del material, de la indumentaria y calzado deportivo. Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.

- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.

- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBfóbicas)
 - Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.
 - Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
 - Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.
 - Planificación y aplicación del cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.
 - Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios, ...)
 - Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
 - 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.
- Adquisición de una autonomía para el desarrollo de la forma física dentro de un medio no habitual

Metodologías a utilizar (atendiendo a la diversidad):

Según características de los alumnos y objetivos se establecerán las más adecuadas para cada situación teniendo en cuenta la significatividad y funcionalidad de los aprendizajes y siempre atendiendo a la diversidad. Utilizaremos desde la instrucción directa, enseñanza mediante la búsqueda, asignación de tareas, enseñanza recíproca, trabajo cooperativo.... Las actividades educativas favorecerán la capacidad del alumnado para aprender por sí mismos, trabajar en equipo y actuar con creatividad, iniciativa y espíritu crítico a través de las diferentes metodologías activas comunicativas y participativas.

1.2.2. Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje

Crear un vídeo o un fichero con las actividades realizadas y las reflexiones convenientes.

1.2.3. Competencias específicas

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

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

superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

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

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.

1.3. ACTIVIDADES DE LA SITUACIÓN APRENDIZAJE

Ficha trabajo cooperativo

Realización de los diferentes test de condición física

Practica de actividades de resistencia: Carrera continua, fartlek, deportes, actividades con música, juego de las cartas, Interval, entrenamiento natural, circuitos aeróbicos.

Practica de actividades de fuerza: ejercicios individuales, parejas, mancuernas, gomas elásticas, balones medicinales.....

Dirigir tabatas a los compañeros en grupo

Actividades de flexibilidad: estiramientos individuales, parejas, saludo al sol, ejercicios de

yoga

Plan de mejora de la condición física individual

1.4. METODOLOGÍA

1. Las actividades educativas en todas las modalidades del bachillerato favorecerán la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, para trabajar en equipo y para actuar con creatividad, iniciativa y espíritu crítico, a través de una metodología didáctica comunicativa, activa y participativa.
2. Se orientarán asimismo a la aproximación a los métodos de análisis, indagación e investigación propios de la modalidad elegida.
3. La educación en valores deberá formar parte de los procesos de enseñanza y aprendizaje con el fin de desarrollar en el alumno una madurez personal y social que le permita actuar de forma responsable y autónoma.

4. La práctica docente de cada una de las materias deberá estimular en el alumnado el interés y el hábito de la lectura y garantizar las oportunidades de desarrollar adecuadamente el lenguaje oral y escrito y de expresarse correctamente en público.

5. El bachillerato deberá proporcionar oportunidades de mejorar la capacidad de utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, tanto en sus aplicaciones más generales como en aquellas más vinculadas a la modalidad.

Los procesos metodológicos de la enseñanza en Bachillerato, deben dirigirse a que el alumno desarrolle destrezas y habilidades comprensivas, críticas, lógicas, expresivas, etc., que conlleven la formación íntegra de la persona. La metodología debe estar estrechamente relacionada con los objetivos que se desean conseguir y con el sistema de evaluación empleado.

No existe una metodología única. Tendremos que conocer los objetivos y las características- conocimientos de nuestros alumnos y establecer los mecanismos más adecuados para cada situación, teniendo en cuenta la significación y funcionalidad de los aprendizajes, jerarquizando los contenidos con una especial atención a la diversidad.

Los sistemas pedagógicos han de ser flexibles para que puedan responder a las necesidades e intereses individuales del alumno, es decir, que sepa aceptar y usar la crítica, que tenga espíritu de iniciativa, una actitud de cooperación-aceptación de las reglas de un grupo, que sea capaz de trabajar en una tarea común, etc.

Los planteamientos metodológicos han de favorecer que el alumno sienta la funcionalidad del proceso y sea capaz de construir su aprendizaje (concepción constructivista).

Los métodos o procedimientos de enseñanza, no variarán mucho en cuanto a la ESO. En esta etapa, el alumno debe conocer cuál es su nivel de competencia motriz y ser capaz de optar por aquellas actividades que más se adapten a sus gustos e intereses. El profesor intervendrá utilizando el método de enseñanza-aprendizaje por descubrimiento, ayudando de esta manera a que sea el propio alumno el que haga una adaptación personal del contenido y tome decisiones sobre su propio aprendizaje. Utilizaremos:

- Instrucción directa, aconsejable para las actividades cuya ejecución requiere unos patrones motores específicos.
- Enseñanza mediante la búsqueda o resolución de problemas, para las actividades propias de la expresión corporal, cuando se quieran introducir otros elementos en los deportes tradicionales y siempre que las actividades lo permitan.
- Asignación de tareas, puesto que facilita la individualización de la enseñanza.
- Enseñanza recíproca, muy interesante tanto para el que corrige como para el que ejecuta.

La organización de la clase será individual o por grupos según las necesidades de la actividad que se practique. Las agrupaciones de alumnos de nivel heterogéneo serán más utilizadas para lograr que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior, para plantear situaciones de microenseñanza y como elemento integrador. Las

agrupaciones de nivel homogéneo se usarán para determinadas adaptaciones curriculares o para plantear situaciones competitivas más igualadas.

1.5 PROCEDIMIENTOS

Las unidades de programación organizan la acción didáctica orientada hacia la adquisición de competencias. Los saberes básicos desarrollados en cada unidad de programación son impartidos en clase a través de las denominadas situaciones de aprendizaje.

Según lo programado, los procedimientos de evaluación para obtener la calificación final del alumnado son:

Observación sistemática
Pruebas de ejecución motriz
Presentación de un producto
Trabajo monográfico o de investigación
Diálogo y debates con el alumnado

Todos los procedimientos tienen el mismo peso,

2. UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: HABILIDADES DEPORTIVAS Y TORNEOS

2.1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN.

Area o materia:	Curso:	Temporalización:	Conexiones con otras áreas o materias:
EDUCACIÓN FÍSICA	1º BACHILLERATO	18 SESIONES durante todo el curso	

2.2. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE : HABILIDADES DEPORTIVAS Y TORNEOS

2.2.1. Descripción,saberes,metodología

Descripción de la situación:
Necesidad de conocer el punto de partida a partir del cual realizarán un plan de mejora de sus habilidades específicas partiendo de una evaluación inicial de ellas y observando sus necesidades e inquietudes con el fin de ocupar su tiempo libre de una forma activa y sana a la vez que mejorarán y disfrutarán con la práctica de un deporte.
Reto / y o pregunta de enfoque de la situación de aprendizaje:

¿Eres capaz de disfrutar con las habilidades específicas junto con tus compañeros?
¿Eres capaz de organizar un torneo y disfrutar de ello?

Saberes básicos que incorpora:

- 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.
- Los sistemas de juego ofensivo.
- Los sistemas de juego defensivo.
- Los sistemas de transición. (Contraataque y sus fases. Repliegue defensivo y fases).
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de actividades. Asunción de buen grado de las labores encomendadas ya sean individual o de equipo.
- Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha.
- Puntualidad y cumplimiento de plazos y condiciones de realización y entrega de las tareas.
- Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo.
- Aceptación de las diferencias, respeto a las ejecuciones de los demás y ayuda en el seno de los equipos y en el aula.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Autocontrol ante cualquier tipo de situación que genere tensión en el desarrollo de cualquier actividad.
- Asunción del juego como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal
- Mantenimiento de una higiene adecuada y uso apropiado del material, de la indumentaria y calzado deportivo. Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.
- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas)
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.
- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.
- Planificación y aplicación del cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.
- Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios, ...)
- Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
- 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.

Adquisición de una autonomía para el desarrollo de la forma física dentro de un medio no habitual

Metodologías a utilizar (atendiendo a la diversidad):

Según características del alumnado y objetivos se establecerán las más adecuadas para cada situación teniendo en cuenta la significatividad y funcionalidad de los aprendizajes y siempre

atendiendo a la diversidad. Utilizaremos desde la instrucción directa, enseñanza mediante la búsqueda, asignación de tareas, enseñanza recíproca, trabajo cooperativo....
Las actividades educativas favorecerán la capacidad del alumnado para aprender por sí mismos, trabajar en equipo y actuar con creatividad, iniciativa y espíritu crítico a través de las diferentes metodologías activas comunicativas y participativas.

2.2.2. Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje

Organizar un torneo deportivo en clase o en los recreos con actividades recreativas o deportivas

2.2.3. Competencias específicas

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

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

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

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.

2.3. ACTIVIDADES DE LA SITUACIÓN APRENDIZAJE

Visualthinking del torneo.

Partidos entre los grupos de trabajo

Torneo en clase de la habilidad
específica

Ejecución de un circuito de habilidades específicas

Actividades de mejora técnica y táctica

Fichas de autoevaluación y coevaluación

Canva con normas del torneo y reglas básicas del deporte

2.4. METODOLOGÍA

1. Las actividades educativas en todas las modalidades del bachillerato favorecerán la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, para trabajar en equipo y para actuar con creatividad, iniciativa y espíritu crítico, a través de una metodología didáctica comunicativa, activa y participativa.
2. Se orientarán asimismo a la aproximación a los métodos de análisis, indagación e investigación propios de la modalidad elegida.
3. La educación en valores deberá formar parte de los procesos de enseñanza y aprendizaje con el fin de desarrollar en el alumno una madurez personal y social que le permita actuar de forma responsable y autónoma.
4. La práctica docente de cada una de las materias deberá estimular en el alumnado el interés y el hábito de la lectura y garantizar las oportunidades de desarrollar adecuadamente el lenguaje oral y escrito y de expresarse correctamente en público.
5. El bachillerato deberá proporcionar oportunidades de mejorar la capacidad de utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, tanto en sus aplicaciones más generales como en aquellas más vinculadas a la modalidad.

Los procesos metodológicos de la enseñanza en Bachillerato, deben dirigirse a que el alumno desarrolle destrezas y habilidades comprensivas, críticas, lógicas, expresivas, etc., que conlleven la formación íntegra de la persona. La metodología debe estar estrechamente relacionada con los objetivos que se desean conseguir y con el sistema de evaluación empleado.

No existe una metodología única. Tendremos que conocer los objetivos y las características- conocimientos de nuestros alumnos y establecer los mecanismos más adecuados para cada situación, teniendo en cuenta la significación y funcionalidad de los aprendizajes, jerarquizando los contenidos con una especial atención a la diversidad.

Los sistemas pedagógicos han de ser flexibles para que puedan responder a las necesidades e intereses individuales del alumno, es decir, que sepa aceptar y usar la crítica, que tenga espíritu de iniciativa, una actitud de cooperación-aceptación de las reglas de un grupo, que sea capaz de trabajar en una tarea común, etc.

Los planteamientos metodológicos han de favorecer que el alumno sienta la funcionalidad del proceso y sea capaz de construir su aprendizaje (concepción constructivista).

Los métodos o procedimientos de enseñanza, no variarán mucho en cuanto a la ESO. En esta etapa, el alumno debe conocer cuál es su nivel de competencia motriz y ser capaz de optar por aquellas actividades que más se adapten a sus gustos e intereses. El profesor intervendrá utilizando el método de enseñanza-aprendizaje por descubrimiento, ayudando de esta manera a que sea el propio alumno el que haga una adaptación personal del contenido y tome decisiones sobre su propio aprendizaje. Utilizaremos:

- Instrucción directa, aconsejable para las actividades cuya ejecución requiere unos patrones motores específicos.
- Enseñanza mediante la búsqueda o resolución de problemas, para las actividades propias de la expresión corporal, cuando se quieran introducir otros elementos en los deportes tradicionales y siempre que las actividades lo permitan.
- Asignación de tareas, puesto que facilita la individualización de la enseñanza.
- Enseñanza recíproca, muy interesante tanto para el que corrige como para el que ejecuta.

La organización de la clase será individual o por grupos según las necesidades de la actividad que se practique. Las agrupaciones de alumnos de nivel heterogéneo serán más utilizadas para lograr que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior, para plantear situaciones de microenseñanza y como elemento integrador. Las agrupaciones de nivel homogéneo se usarán para determinadas adaptaciones curriculares o para plantear situaciones competitivas más igualadas.

2.5 PROCEDIMIENTOS

Las unidades de programación organizan la acción didáctica orientada hacia la adquisición de competencias. Los saberes básicos desarrollados en cada unidad de programación son impartidos en clase a través de las denominadas situaciones de aprendizaje.

Según lo programado, los procedimientos de evaluación para obtener la calificación final del alumnado son:

Observación sistemática

Pruebas de ejecución motriz

Presentación de un producto o trabajo monográfico o de investigación

Diálogo y debates con el alumnado

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3: INVESTIGO Y COMPARTO

3.1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN.

Area o materia:	Curso:	Temporalización:	Conexiones con otras áreas o materias:
EDUCACIÓN FÍSICA	1º BACHILLERATO	8 SESIONES 2ª evaluación	

3.2. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: INVESTIGO Y COMPARTO

3.2.1. Descripción.saberes.metodología

Descripción de la situación:
Necesidad de conocer el punto de partida a partir del cual realizarán una presentación y posterior puesta en práctica con sus compañeros tras haber observado sus necesidades e inquietudes con el fin de ocupar su tiempo libre de una forma activa y sana a la vez que mejorarán y disfrutarán con la práctica deportiva y conocerán diferentes aspectos relacionados con la actividad física (las salidas profesionales, doping, alimentación, lesiones deportivas, primeros auxilios, danzas y juegos del mundo)
Reto / y o pregunta de enfoque de la situación de aprendizaje:
¿Somos capaces de hacer disfrutar a nuestros compañeros de clase con la propuesta expuesta anteriormente?
Saberes básicos que incorpora:
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.<input type="checkbox"/> Mecánica de la respiración. Fases o tipos de respiración. Aplicación práctica.<input type="checkbox"/> Aplicación de técnicas de relajación: Jacobson y Schultz. Maniobras de masaje y automasaje.<input type="checkbox"/> Hábitos sociales nocivos para la salud, complicaciones y enfermedades asociadas (sedentarismo, consumo de alcohol y tabaquismo, consumo de otras sustancias).<input type="checkbox"/> Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.<input type="checkbox"/> Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.<input type="checkbox"/> Metabolismo y movimiento: vías de obtención de energía. Necesidades energéticas y cálculo del volumen calórico necesario personal.<input type="checkbox"/> La dieta equilibrada: aspectos cualitativos y cuantitativos de la dieta. Rueda y pirámide de alimentos. Elaboración de plantillas que permita comprobar el equilibrio nutricional de su dieta personal u otras.

Prevención de accidentes en las prácticas motrices. y recomendaciones de posibles situaciones de riesgo para una actividad física segura. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Características de un correcto calzado y elección de la ropa deportiva adecuada.

Conocimiento y aplicación de las pautas básicas de primeros auxilios ante situaciones críticas de emergencia o accidente. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados

Conocimiento y aplicación adecuada de los protocolos de evacuación de los diferentes lugares en los que se encuentren. Protocolos ante alertas escolares y medidas colectivas de seguridad.

Actuación y aplicación adecuada de los primeros auxilios frente a accidentes deportivos más comunes. Actuación ante una parada cardio-respiratoria. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).

Conocimiento del funcionamiento de un desfibrilador semiautomático externo. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).

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

Elementos básicos de un botiquín de urgencia.

Estudios reglados relacionados con el deporte y la actividad física y salidas

profesionales. Enseñanzas no regladas y formaciones deportivas complementarias.

Pruebas de aptitud física para acceder a diferentes estudios o profesiones.

Eficacia en la utilización tecnológica y obtención de datos de fuentes fiables para la mejora de su aprendizaje y adopción de medidas básicas de seguridad y respeto a la privacidad en el tratamiento de información.

Uso asiduo de herramientas digitales para la gestión de la actividad física: uso de dispositivos y aplicaciones móviles de registro de actividad y redes sociales deportivas.

Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.

Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de

actividades. Asunción de buen grado de las labores encomendadas ya sean

individual o de equipo.

Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha.

Puntualidad y cumplimiento de plazos y condiciones de realización y entrega de las tareas.

Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo.

Aceptación de las diferencias, respeto a las ejecuciones de los demás y ayuda en el seno de los equipos y en el aula.

Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

Autocontrol ante cualquier tipo de situación que genere tensión en el desarrollo de

cualquier actividad. Asunción del juego como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal Mantenimiento de una higiene adecuada y uso apropiado del material, de la indumentaria y calzado deportivo.

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.2

- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.

- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBfóbicas)
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

Metodologías a utilizar (atendiendo a la diversidad):

Según características del alumnado y objetivos se establecerán las más adecuadas para cada situación teniendo en cuenta la significatividad y funcionalidad de los aprendizajes y siempre atendiendo a la diversidad. Utilizaremos desde la instrucción directa, enseñanza mediante la búsqueda, asignación de tareas, enseñanza recíproca, trabajo cooperativo.... Las actividades educativas favorecerán la capacidad del alumnado para aprender por sí mismos, trabajar en equipo y actuar con creatividad, iniciativa y espíritu crítico a través de las diferentes metodologías activas comunicativas y participativas.

3.2.2. Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje

Crear una presentación y una sesión práctica para exponer y realizar con sus compañeros

3.2.3. Competencias específicas

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

2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad,

aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución

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

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

3.3. ACTIVIDADES DE LA SITUACIÓN APRENDIZAJE

Explicación del proyecto que irán preparando y experimentando con sus compañeros

Presentación de los temas o proyectos en equipo siguiendo las indicaciones correspondientes.

Realización de la sesión práctica relacionada con el tema expuesto (pruebas, actividades, juegos, gymkhana)

Autoevaluación y coevaluación de la sesión. Propuestas de mejora

Cada equipo expondrá su tema siguiendo una serie de pautas expuestas anteriormente y posteriormente llevará a cabo una sesión práctica

3.4. METODOLOGÍA

1. Las actividades educativas en todas las modalidades del bachillerato favorecerán la

capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, para trabajar en equipo y para actuar con creatividad, iniciativa y espíritu crítico, a través de una metodología didáctica comunicativa, activa y participativa.

2. Se orientarán asimismo a la aproximación a los métodos de análisis, indagación e investigación propios de la modalidad elegida.

3. La educación en valores deberá formar parte de los procesos de enseñanza y aprendizaje con el fin de desarrollar en el alumno una madurez personal y social que le permita actuar de forma responsable y autónoma.

4. La práctica docente de cada una de las materias deberá estimular en el alumnado el interés y el hábito de la lectura y garantizar las oportunidades de desarrollar adecuadamente el lenguaje oral y escrito y de expresarse correctamente en público.

5. El bachillerato deberá proporcionar oportunidades de mejorar la capacidad de utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, tanto en sus aplicaciones más generales como en aquellas más vinculadas a la modalidad.

Los procesos metodológicos de la enseñanza en Bachillerato, deben dirigirse a que el alumno desarrolle destrezas y habilidades comprensivas, críticas, lógicas, expresivas, etc., que conlleven la formación íntegra de la persona. La metodología debe estar estrechamente relacionada con los objetivos que se desean conseguir y con el sistema de evaluación empleado.

No existe una metodología única. Tendremos que conocer los objetivos y las características- conocimientos de nuestros alumnos y establecer los mecanismos más adecuados para cada situación, teniendo en cuenta la significación y funcionalidad de los aprendizajes, jerarquizando los contenidos con una especial atención a la diversidad.

Los sistemas pedagógicos han de ser flexibles para que puedan responder a las necesidades e intereses individuales del alumno, es decir, que sepa aceptar y usar la crítica, que tenga espíritu de iniciativa, una actitud de cooperación-aceptación de las reglas de un grupo, que sea capaz de trabajar en una tarea común, etc.

Los planteamientos metodológicos han de favorecer que el alumno sienta la funcionalidad del proceso y sea capaz de construir su aprendizaje (concepción constructivista).

Los métodos o procedimientos de enseñanza, no variarán mucho en cuanto a la ESO. En esta etapa, el alumno debe conocer cuál es su nivel de competencia motriz y ser capaz de optar por aquellas actividades que más se adapten a sus gustos e intereses. El profesor intervendrá utilizando el método de enseñanza-aprendizaje por descubrimiento, ayudando de esta manera a que sea el propio alumno el que haga una adaptación personal del contenido y tome decisiones sobre su propio aprendizaje. Utilizaremos:

- Instrucción directa, aconsejable para las actividades cuya ejecución requiere unos patrones motores específicos.
- Enseñanza mediante la búsqueda o resolución de problemas, para las actividades propias de la expresión corporal, cuando se quieran introducir otros elementos en los deportes tradicionales y siempre que las actividades lo permitan.
- Asignación de tareas, puesto que facilita la individualización de la enseñanza.
- Enseñanza recíproca, muy interesante tanto para el que corrige como para el que ejecuta.

La organización de la clase será individual o por grupos según las necesidades de la actividad que se practique. Las agrupaciones de alumnos de nivel heterogéneo serán más utilizadas para lograr que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior, para plantear situaciones de microenseñanza y como elemento integrador. Las

agrupaciones de nivel homogéneo se usarán para determinadas adaptaciones curriculares o para plantear situaciones competitivas más igualadas.

3.5 PROCEDIMIENTOS

Las unidades de programación organizan la acción didáctica orientada hacia la adquisición de competencias. Los saberes básicos desarrollados en cada unidad de programación son impartidos en clase a través de las denominadas situaciones de aprendizaje.

Según lo programado, los procedimientos de evaluación para obtener la calificación final del alumnado son:

Observación sistemática
Pruebas de ejecución motriz
Presentación de un producto
Trabajo monográfico o de investigación
Diálogo y debates con el alumnado

Todos los procedimientos tienen el mismo peso.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 4: MONTAJE ARTÍSTICO EXPRESIVO

4.1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN.

Area o materia:	Curso:	Temporalización:	Conexiones con otras áreas o materias:
EDUCACIÓN FÍSICA	1º BACHILLERATO	8 SESIONES 3ª evaluación	

4.2. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE : MONTAJE ARTÍSTICO EXPRESIVO

4.2.1. Descripción, saberes básicos, metodología

Descripción de la situación:
Necesidad de conocer el punto de partida a partir del cual crearán y presentarán una producción artística tras haber observado sus necesidades e inquietudes con el fin de ocupar su tiempo libre de una forma activa y sana a la vez que mejorarán y disfrutarán con la actividad física.
Reto / y o pregunta de enfoque de la situación de aprendizaje:
¿Somos capaces de hacer disfrutar a nuestros compañeros de clase con la propuesta expuesta

anteriormente?

Saberes básicos que incorpora:

- Los juegos, deportes y danzas tradicionales y autóctonos, práctica y análisis de su vínculo cultural: origen y evolución.
- Práctica e investigación de juegos multiculturales y danzas del mundo.
- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.
- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.

- Uso de técnicas específicas de expresión corporal sencillas como la improvisación o la mímica y más complejas como todos los Tipos de teatro, los juegos de roles o las actividades circenses.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva (percusión corporal, bailes...).
- Creación de composiciones expresivas colaborando y utilizando las técnicas aprendidas más adecuadas.
- Representación de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad, desinhibición, carácter estético y/o expresivo.

Metodologías a utilizar (atendiendo a la diversidad):

Según características del alumnado y objetivos se establecerán las más adecuadas para cada situación teniendo en cuenta la significatividad y funcionalidad de los aprendizajes y siempre atendiendo a la diversidad. Utilizaremos desde la instrucción directa, enseñanza mediante la búsqueda, asignación de tareas, enseñanza recíproca, trabajo cooperativo.... Las actividades educativas favorecerán la capacidad del alumnado para aprender por sí mismos, trabajar en equipo y actuar con creatividad, iniciativa y espíritu crítico a través de las diferentes metodologías activas comunicativas y participativas.

4.2.2. Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje

Crear y representar un montaje artístico expresivo individual o colectivo

4.2.3. Competencias específicas (seleccionar las trabajadas en la situación de aprendizaje)

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, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

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

4.3. ACTIVIDADES DE LA SITUACIÓN APRENDIZAJE

Actividades circenses (diábolo, malabares,

acrosport...) Práctica y experimentación

actividades combas Improvisaciones

Danzas del mundo

Actividades de expresión corporal

Actividades de autoevaluación y

coevaluación

Elaboración y presentación de un montaje artístico expresivo

4.4. METODOLOGÍA

1. Las actividades educativas en todas las modalidades del bachillerato favorecerán la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, para trabajar en equipo y para actuar con creatividad, iniciativa y espíritu crítico, a través de una metodología didáctica

comunicativa, activa y participativa.

2. Se orientarán asimismo a la aproximación a los métodos de análisis, indagación e investigación propios de la modalidad elegida.

3. La educación en valores deberá formar parte de los procesos de enseñanza y aprendizaje con el fin de desarrollar en el alumno una madurez personal y social que le permita actuar de forma responsable y autónoma.

4. La práctica docente de cada una de las materias deberá estimular en el alumnado el interés y el hábito de la lectura y garantizar las oportunidades de desarrollar adecuadamente el lenguaje oral y escrito y de expresarse correctamente en público.

5. El bachillerato deberá proporcionar oportunidades de mejorar la capacidad de utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, tanto en sus aplicaciones más generales como en aquellas más vinculadas a la modalidad.

Los procesos metodológicos de la enseñanza en Bachillerato, deben dirigirse a que el alumno desarrolle destrezas y habilidades comprensivas, críticas, lógicas, expresivas, etc., que conlleven la formación íntegra de la persona. La metodología debe estar estrechamente relacionada con los objetivos que se desean conseguir y con el sistema de evaluación empleado.

No existe una metodología única. Tendremos que conocer los objetivos y las características- conocimientos de nuestros alumnos y establecer los mecanismos más adecuados para cada situación, teniendo en cuenta la significación y funcionalidad de los aprendizajes, jerarquizando los contenidos con una especial atención a la diversidad.

Los sistemas pedagógicos han de ser flexibles para que puedan responder a las necesidades e intereses individuales del alumno, es decir, que sepa aceptar y usar la crítica, que tenga espíritu de iniciativa, una actitud de cooperación-aceptación de las reglas de un grupo, que sea capaz de trabajar en una tarea común, etc.

Los planteamientos metodológicos han de favorecer que el alumno sienta la funcionalidad del proceso y sea capaz de construir su aprendizaje (concepción constructivista).

Los métodos o procedimientos de enseñanza, no variarán mucho en cuanto a la ESO. En esta etapa, el alumno debe conocer cuál es su nivel de competencia motriz y ser capaz de optar por aquellas actividades que más se adapten a sus gustos e intereses. El profesor intervendrá utilizando el método de enseñanza-aprendizaje por descubrimiento, ayudando de esta manera a que sea el propio alumno el que haga una adaptación personal del contenido y tome decisiones sobre su propio aprendizaje. Utilizaremos:

- Instrucción directa, aconsejable para las actividades cuya ejecución requiere unos patrones motores específicos.
- Enseñanza mediante la búsqueda o resolución de problemas, para las actividades propias de la expresión corporal, cuando se quieran introducir otros elementos en los deportes tradicionales y siempre que las actividades lo permitan.
- Asignación de tareas, puesto que facilita la individualización de la enseñanza.
- Enseñanza recíproca, muy interesante tanto para el que corrige como para el que ejecuta.

La organización de la clase será individual o por grupos según las necesidades de la actividad que se practique. Las agrupaciones de alumnos de nivel heterogéneo serán más utilizadas para lograr que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior, para plantear situaciones de microenseñanza y como elemento integrador. Las

agrupaciones de nivel homogéneo se usarán para determinadas adaptaciones curriculares o para plantear situaciones competitivas más igualadas.

4.5 PROCEDIMIENTOS

Las unidades de programación organizan la acción didáctica orientada hacia la adquisición de competencias. Los saberes básicos desarrollados en cada unidad de programación son impartidos en clase a través de las denominadas situaciones de aprendizaje.

Según lo programado, los procedimientos de evaluación para obtener la calificación final del alumnado son:

Observación sistemática
Pruebas de ejecución motriz
Presentación de un producto
Trabajo monográfico o de investigación
Diálogo y debates con el alumnado

Todos los procedimientos tienen el mismo peso.

1. UNIDAD DE PROGRAMACIÓN: DISFRUTO CON ACTIVIDADES EN EL ENTORNO

1.1. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA UNIDAD DE PROGRAMACIÓN.

Area o materia:	Curso:	Temporalización:	Conexiones con otras áreas o materias:
EDUCACIÓN FÍSICA	1º BACHILLERATO	3 SESIONES en la 3ª evaluación	

1.2. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: DISFRUTO CON ACTIVIDADES EN EL ENTORNO

Descripción de la situación:
Necesidad de conocer el punto de partida a partir del cual realizarán un plan de mejora de su condición física partiendo de una evaluación inicial de ella y observando sus necesidades e inquietudes con el fin de ocupar su tiempo libre de una forma activa y sana a la vez que mejorarán y disfrutarán con la práctica de un deporte.
Reto / y o pregunta de enfoque de la situación de aprendizaje:

¿Eres capaz de planificar, organizar y practicar actividades físicas en el entorno próximo?

Saberes básicos que incorpora:

Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de actividades.

Asunción de buen grado de las labores encomendadas ya sean individual o de equipo.

Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha.

Puntualidad y cumplimiento de plazos y condiciones de realización y entrega de las tareas.

Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo.

Aceptación de las diferencias, respeto a las ejecuciones de los demás y ayuda en el seno de los equipos y en el aula.

Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

Autocontrol ante cualquier tipo de situación que genere tensión en el desarrollo de cualquier actividad.

Asunción del juego como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute

personal Mantenimiento de una higiene adecuada y uso apropiado del material, de la indumentaria y

calzado deportivo. Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.

Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.

Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.

Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.

Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.

Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas)

Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.

Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.

Planificación y aplicación del cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios, ...)

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

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.

□ Adquisición de una autonomía para el desarrollo de la forma física dentro de un medio no habitual

Metodologías a utilizar (atendiendo a la diversidad):

Según características de los alumnos y objetivos se establecerán las más adecuadas para cada situación teniendo en cuenta la significatividad y funcionalidad de los aprendizajes y siempre atendiendo a la diversidad. Utilizaremos desde la instrucción directa, enseñanza mediante la búsqueda, asignación de tareas, enseñanza recíproca, trabajo cooperativo.... Las actividades educativas favorecerán la capacidad del alumnado para aprender por sí mismos, trabajar en equipo y actuar con creatividad, iniciativa y espíritu crítico a través de las diferentes metodologías activas comunicativas y participativas.

1.2.2. Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje

Planificar, organizar y practicar actividades en grupo en el entorno próximo: orientación, salidas en bici, calistenia, yoga.....

1.2.3. Competencias específicas

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.
3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico- deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.
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.

5.3 ACTIVIDADES DE LA SITUACIÓN APRENDIZAJE

Búsqueda de pistas dentro y fuera del instituto.

Actividades de yoga en el entorno

Actividades de orientación en el

entorno Salida en bici por el Iregua



Preparación y desarrollo de recorridos de orientación

9. METODOLOGÍA

1. Las actividades educativas en todas las modalidades del bachillerato favorecerán la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, para trabajar en equipo y para actuar con creatividad, iniciativa y espíritu crítico, a través de una metodología didáctica comunicativa, activa y participativa.
2. Se orientarán asimismo a la aproximación a los métodos de análisis, indagación e investigación propios de la modalidad elegida.
3. La educación en valores deberá formar parte de los procesos de enseñanza y aprendizaje con el fin de desarrollar en el alumno una madurez personal y social que le permita actuar de forma responsable y autónoma.
4. La práctica docente de cada una de las materias deberá estimular en el alumnado el interés y el hábito de la lectura y garantizar las oportunidades de desarrollar adecuadamente el lenguaje oral y escrito y de expresarse correctamente en público.
5. El bachillerato deberá proporcionar oportunidades de mejorar la capacidad de utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, tanto en sus aplicaciones más generales como en aquellas más vinculadas a la modalidad.

Los procesos metodológicos de la enseñanza en Bachillerato, deben dirigirse a que el alumno desarrolle destrezas y habilidades comprensivas, críticas, lógicas, expresivas, etc., que conlleven la formación íntegra de la persona. La metodología debe estar estrechamente relacionada con los objetivos que se desean conseguir y con el sistema de evaluación empleado.

No existe una metodología única. Tendremos que conocer los objetivos y las características- conocimientos de nuestros alumnos y establecer los mecanismos más adecuados para cada situación, teniendo en cuenta la significación y funcionalidad de los aprendizajes, jerarquizando los contenidos con una especial atención a la diversidad.

Los sistemas pedagógicos han de ser flexibles para que puedan responder a las necesidades e intereses individuales del alumno, es decir, que sepa aceptar y usar la crítica, que tenga espíritu de iniciativa, una actitud de cooperación-aceptación de las reglas de un grupo, que sea capaz de trabajar en una tarea común, etc.

Los planteamientos metodológicos han de favorecer que el alumno sienta la funcionalidad del proceso y sea capaz de construir su aprendizaje (concepción constructivista).

Los métodos o procedimientos de enseñanza, no variarán mucho en cuanto a la ESO. En esta etapa, el alumno debe conocer cuál es su nivel de competencia motriz y ser capaz de optar por aquellas actividades que más se adapten a sus gustos e intereses. El

profesor intervendrá utilizando el método de enseñanza-aprendizaje por descubrimiento, ayudando de esta manera a que sea el propio alumno el que haga una adaptación personal del contenido y tome decisiones sobre su propio aprendizaje. Utilizaremos:

- Instrucción directa, aconsejable para las actividades cuya ejecución requiere unos patrones motores específicos.

- Enseñanza mediante la búsqueda o resolución de problemas, para las actividades propias de la expresión corporal, cuando se quieran introducir otros elementos en los deportes tradicionales y siempre que las actividades lo permitan.
- Asignación de tareas, puesto que facilita la individualización de la enseñanza.
- Enseñanza recíproca, muy interesante tanto para el que corrige como para el que ejecuta.

La organización de la clase será individual o por grupos según las necesidades de la actividad que se practique. Las agrupaciones de alumnos de nivel heterogéneo serán más utilizadas para lograr que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior, para plantear situaciones de microenseñanza y como elemento integrador. Las agrupaciones de nivel homogéneo se usarán para determinadas adaptaciones curriculares o para plantear situaciones competitivas más igualadas.

10. PROCEDIMIENTOS

Las unidades de programación organizan la acción didáctica orientada hacia la adquisición de competencias. Los saberes básicos desarrollados en cada unidad de programación son impartidos en clase a través de las denominadas situaciones de aprendizaje.

Según lo programado, los procedimientos de evaluación para obtener la calificación final del alumnado son:

Observación sistemática (30 %)

Pruebas de ejecución motriz (30 %)

Presentación de un producto o trabajo monográfico o de investigación (30%)

Diálogo y debates con el alumnado (10%)

11. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En relación a la atención a la diversidad del alumnado, todas las situaciones de aprendizaje (SAP) planteadas en la programación siguen el diseño universal de aprendizaje (DUA).

El diseño universal de aprendizaje permite superar el modelo integrador, donde se trataba de adaptar las actividades a los estudiantes con algún tipo de alteración funcional, hacia un modelo inclusivo donde a partir de las necesidades y características del alumnado el docente diseña una propuesta accesible para todos, sin barreras, limitaciones o adaptaciones que diferencien al estudiante del resto del grupo.

El modelo inclusivo parte de que todo estudiante tiene un talento y capacidades que se ponen al servicio del grupo, por tanto, se deben generar situaciones óptimas para lograr un enriquecimiento mutuo. De este modo, se pretende eliminar cualquier tipo de discriminación, independientemente de su circunstancia social, cultural, personal, educativa, física etc.

Las barreras para el aprendizaje no son, por tanto, inherentes a las capacidades de los estudiantes, sino que surgen de su interacción con métodos y materiales inflexibles.

En relación a la implementación del DUA en nuestras sesiones, es necesario basar nuestras propuestas en los últimos hallazgos en el campo de la neurociencia. Las investigaciones han encontrado tres tipos de subredes cerebrales que están especializadas en el procesamiento y ejecución de la información. De esta forma, los expertos concluyen que a la hora de diseñar nuestras situaciones de aprendizaje debemos partir del conocimiento sobre esas tres redes, lo que, dentro del modelo DUA, supone el establecimiento de tres principios básicos. En la siguiente tabla se presentan los tres principios básicos del DUA derivados de las tres subredes cerebrales implicadas. También se incluyen varias pautas para guiar nuestras intervenciones en las clases de Educación Física.

Redes neuronales		
REDES DE RECONOCIMIENTO	REDES ESTRATÉGICAS	REDES AFECTIVAS
Especializadas en percibir la información y asignarle significados. En la práctica, estas redes permiten reconocer letras, números, símbolos, palabras, objetos, además de otros patrones más complejos, como el estilo literario de un	Especializadas en planificar, ejecutar y monitorizar las tareas motrices y mentales. En la práctica, estas redes permiten a las personas desde sacar un libro de una mochila hasta diseñar la estructura y la escritura de un comentario de texto.	Especializadas en asignar significados emocionales a las tareas. Están relacionadas con la motivación y la implicación en el propio aprendizaje. En la práctica, estas redes están influidas por los intereses de las personas, el estado de ánimo o las

escritor, y conceptos abstractos, como la libertad.		experiencias previas
Principios DUA		
Principio I. Proporcionar múltiples formas de representación de la información y los contenidos (el qué del aprendizaje), ya que los alumnos son distintos en la forma en que perciben y comprenden la información.	Principio II. Proporcionar múltiples formas de expresión del aprendizaje (el cómo del aprendizaje), puesto que cada persona tiene sus propias habilidades estratégicas y organizativas para expresar lo que sabe.	Principio III. Proporcionar múltiples formas de implicación (el porqué del aprendizaje), de forma que todos los alumnos puedan sentirse comprometidos y motivados en el proceso de aprendizaje.
Pautas a seguir en las clases de Educación Física		
Pautas para el principio I. Proporcionar diferentes opciones para recibir la información: <ul style="list-style-type: none"> • Explicación oral. • Demostraciones motrices. • Uso de objetos físicos y modelos espaciales. • Uso de pizarras o elementos similares. • Medios audiovisuales mediante el uso de las TIC. 	Pautas para el principio II. Proporcionar múltiples medios físicos de acción: <ul style="list-style-type: none"> • Alternativas en el ritmo y en los plazos. • Alternativas en la acción que hay que realizar para alcanzar las competencias deseadas. 	Pautas para el principio III. Proporcionar múltiples opciones para captar el interés: <ul style="list-style-type: none"> • Personalizar las actividades y contextualizarlas en la vida real. Proporcionar opciones para mantener el esfuerzo y la persistencia: <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar a través de la retroalimentación el uso de estrategias y apoyos para afrontar un desafío. Proporcionar opciones para la autorregulación: <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar pautas, listas y rúbricas de objetivos de autorregulación.

Según características de los alumnos y objetivos se establecerán las más adecuadas para cada situación teniendo en cuenta la significatividad y funcionalidad de los aprendizajes y siempre atendiendo a la diversidad. Utilizaremos desde la instrucción directa, enseñanza mediante la búsqueda, asignación de tareas, enseñanza recíproca, trabajo cooperativo....

Las actividades educativas favorecerán la capacidad del alumnado para aprender por sí mismos, trabajar en equipo y actuar con creatividad, iniciativa y espíritu crítico a través de las diferentes metodologías activas comunicativas y participativas.

Haremos una valoración inicial y orientativa de las capacidades de cada uno del alumnado y se aplicarán las adaptaciones curriculares que sean necesarias en cada caso. Los objetivos prioritarios de la Educación Física, se centrarán en el desarrollo del esquema corporal, lateralidad, organización espacio- temporal, coordinación, equilibrio, capacidades físicas generales y la socialización. Si el alumnado presenta mayores dificultades para alcanzar las capacidades mínimas, se diseñarán las adaptaciones curriculares más o menos significativas según los casos. Los contenidos conceptuales suelen ser los que mayor dificultad suponen para estos alumnos.

El respeto por las diferencias individuales ha de ir acompañado por expectativas positivas acerca de la capacidad de cada alumno para superar, con la ayuda correcta, sus posibles deficiencias y diferenciación de intereses. Este respeto debe ser matizado para que no se convierta en aceptación y, como consecuencia, potenciador de situaciones discriminatorias.

La respuesta educativa ante la diversidad del alumnado, se centra en:

- A) Las adaptaciones curriculares en cuanto a temporalización y priorización de algún elemento curricular, comenzando siempre por los aspectos más elementales del currículo. Sin interrumpir el desarrollo normal de la clase, se puede trabajar por grupos de nivel, ocuparse de unos alumnos mientras el resto realizan otras tareas asignadas, poner en práctica la micro-enseñanza, etc.
- B) La intervención en las necesidades educativas especiales, teniendo en cuenta las siguientes orientaciones metodológicas:
 - Las actividades, salvo algunas excepciones, serán básicamente las mismas con alguna adaptación.

- No infravalorar las habilidades del alumnado planteando objetivos demasiado básicos que estancuen su progresión.
- Planteamiento dinámico de las actividades.
- Plantear tareas que superen con éxito, haciéndolas más complejas gradualmente.
- El “mando metafórico” es idóneo para estos alumnos.
- La actividad debe ser introducida en formas jugadas.
- Los objetivos prioritarios de la EF, se centrarán en el desarrollo del esquema corporal, lateralidad, organización espacio-temporal, coordinación, equilibrio, aptitud física general y la socialización.

Las actividades del profesor para el tratamiento de la diversidad, serán las siguientes:

- Conocimiento de las preconcepciones del alumno.
- Evaluación de su realidad psicomotriz.
- Adaptación de las actividades en función de las capacidades del alumnado.
- Composición de grupos de trabajo heterogéneos.
- Planteamiento de tareas individuales para poder prestar atención a los que más lo necesitan.

ALUMNADO EXENCIÓN PARCIAL DE LA MATERIA

ORDEN 17/2015 DE 9 DE OCTUBRE, DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN Y EMPLEO, POR LA QUE SE MODIFICA LA ORDEN 23/2009, DE 6 DE AGOSTO, DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE, POR LA QUE SE ESTABLECE EL PROCEDIMIENTO DE TRAMITACIÓN DE LA EXENCIÓN PARCIAL DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y DEL BACHILLERATO EN EL ÁMBITO DE GESTIÓN DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE LA RIOJA

Mediante la presente modificación de la Orden 23/2009, de 6 de agosto, se viene a establecer el procedimiento de tramitación de dicha exención parcial de la materia de Educación Física de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato para los alumnos que presenten las referidas necesidades educativas especiales por los problemas enumerados.

Por todo ello, en ejercicio de la autorización conferida en la normativa vigente y de las atribuciones legalmente conferidas y con el fin de regular la exención de la materia de Educación Física de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, para los alumnos que **presenten necesidades educativas especiales asociadas a problemas graves de audición, visión o movilidad.**

Dispongo

Artículo

Único.

Uno.- Se da una nueva redacción al artículo 10 de la Orden 23/2009, de 6 de agosto, de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte, por la que se establece el procedimiento de tramitación de la exención de la materia de Educación Física de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en el ámbito de gestión de la Comunidad Autónoma de la Rioja, que queda modificado como sigue:

Capítulo III. Exención parcial de la materia de Educación Física

Artículo 10. Exención parcial para el alumnado con necesidades educativas especiales

2. El alumnado que presente necesidades educativas especiales asociadas a problemas graves de audición, visión o movilidad podrá solicitar la exención de la parte práctica de la materia de Educación Física en las etapas de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato.

3. Las solicitudes de exención, formalizadas en el modelo establecido en el Anexo II de la presente Orden, serán presentadas ante el Director del Centro antes del 30 de septiembre de cada curso escolar, o bien de forma electrónica, de conformidad con lo previsto en el artículo 6.1 de la Ley 11/2007, de 22 de junio, de Acceso Electrónico a los Ciudadanos a los Servicios Públicos.

Las solicitudes se encontrarán a disposición de los interesados en la sede electrónica del Gobierno de La Rioja, así como en los Centros Educativos.

A efectos del cómputo del plazo para resolver regulado en el apartado siguiente, el centro facilitará a los solicitantes acreditación suficiente de la fecha de presentación de la solicitud, dejando constancia en las actuaciones.

4. A la vista del Dictamen de Escolarización y con el asesoramiento del Departamento de Orientación, el Director del centro, oídos el alumno y sus padres o tutores legales, tramitará la solicitud de exención parcial, debiendo acompañarse la propuesta con los contenidos que deberán ser trabajados, metodología y criterios de evaluación. La Dirección General de Educación, a la vista del correspondiente informe de la Inspección Técnica Educativa, resolverá sobre lo solicitado.

El plazo de Audiencia regulado en el párrafo anterior será de diez días hábiles y se sustanciará con anterioridad a la formulación de la propuesta del director del centro.

La Resolución del Director General de Educación pondrá fin a la vía administrativa.

Si en el plazo de dos meses computados desde la fecha de presentación de la solicitud, no se hubiera dictado resolución expresa, los interesados podrán entenderla estimada por silencio administrativo positivo.

5. La exención parcial se hará constar en los documentos de evaluación del alumno con la expresión 'ExP' (Exención Parcial) junto con la calificación obtenida y, asimismo, se adjuntará al expediente académico una copia de la Resolución por la que se autoriza dicha exención parcial."

La exención parcial de la materia es una situación específica de nuestra área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades, de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados elementos curriculares de carácter práctico en alumnos que **presenten necesidades educativas especiales asociadas a problemas graves de audición, visión o movilidad.**

ADAPTACIÓN CURRICULAR PARA EL ALUMNADO CON EXENCIÓN PARCIAL DE LA MATERIA.

Se valorará cada caso en particular y se aplicarán las siguientes actividades:

- Realización de ejercicios dirigidos a mejorar su discapacidad o lesión observando su progreso.
- Seguimiento de las actividades realizadas por sus compañeros a través de un diario de clase y valoración sobre la sesión.
- Realización de trabajos escritos relativos a la unidad didáctica desarrollada en la práctica.
- Examen sobre los contenidos teóricos.
- Colaboración en la realización de las actividades prácticas de sus compañeros: arbitrajes, calentamientos, ayuda en algún ejercicio, control de tiempos, etc.

TIPOS DE ADAPTACIONES CURRICULARES O DE ACCESO AL CURRÍCULO

Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse

con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles). Distinguiremos entre:

ALUMNADO CON DISCAPACIDAD FÍSICA GRAVE Y PERMANENTE:

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podríamos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

La adaptación curricular para estos alumnos se centrará tanto en los elementos curriculares adaptados (especialmente orientados hacia los cognitivos y actitudinales) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase y se hará atendiendo a las circunstancias particulares de cada caso. 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.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.

ALUMNADO CON DISCAPACIDADES CONTRAINDICADAS PARA UN DETERMINADO TIPO DE CONTENIDOS:

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (soplo fisiológico, escoliosis, asma, etc.) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo).

Para el primer caso propondremos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado. Este programa lo llevaría a cabo en el aula al mismo tiempo que sus compañeros realizan el suyo correspondiente.

Para los alumnos que padezcan una discapacidad transitoria, proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de clase.

Resumiendo: Tendrán la obligación de acudir a las clases, recogerán en un cuaderno las actividades realizadas por sus compañeros, realizarán trabajos sobre los contenidos

trabajados en el trimestre y podrán llevar un plan de trabajo adaptado a sus posibilidades. Podrán colaborar con el Departamento, en la medida de sus capacidades, lo que permitirá que se les valore, además de aptitudes, actitudes y harán una prueba escrita sobre los contenidos de la situación de aprendizaje correspondiente

12.MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

1.- Materiales para la evaluación

- Cinta métrica
- Cronómetros
- Balones medicinales (varios pesos)
- Conos de señalización
- Ficha individualizada de datos
- Tablas de puntuación

3.- Material vario

- Balones
- Pelotas
- Cuerdas
- Picas
- Brújulas
- Pesas
- Testigos
- Malabares
- Indiacas
- Palas
- Sticks
- Raquetas de Bádminton
- Volantes
- Frisbees
- Diábolos
- Bates de Baseball
- Steps
- Discos

- Pesos

2.- Material de gimnasio

- Espalderas
- Bancos suecos
- Colchonetas
- Canastas
- Canastas Balonkorf
- Porterías
- Postes de Voleibol y Bádminton
- Redes
- Vallas
- Saltómetros
- Potros
- Plinto
- Trampolines
- Minitramp
- Reboteadores tchaukball

4.- Materiales audiovisuales

- Minicadena musical
- Vídeo proyector
- Ordenador
- Cámara de fotos

5.- Instalaciones

- Pistas polideportivas exteriores
- Polideportivo

- 
- Mancuernas
 - Bandas elásticas

- Parques e instalaciones cercanas
- Piscina de La Ribera

Barras de peso

- Fitballs

6.- Biblioteca

especializada

Apuntes

Internet,teams,rac

ima

13.ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Las actividades programadas por el Departamento de Educación Física de carácter **extraescolar** son también **complementarias** al currículo de la asignatura. Las que se refieren a continuación son las programadas en este momento, pero a lo largo del curso pueden surgir otras que se consideren interesantes para nuestros alumnos, previa autorización del equipo directivo y aprobación del Consejo Escolar.

Los profesores acompañantes serán los del Departamento de Educación Física y, si fuera necesario alguno más, informaremos de ello

- Las actividades programadas para Bachillerato son:
- Colaboración con el Departamento en la organización y control de torneos.
- Participación en los recreos deportivos.
- Participar en las actividades y campeonatos preuniversitarios. (cross universitario).
- Actividades en el medio natural (Salidas en bici por el Parque de la Ribera, senderismo, ski dos días en el pirineo,etc....)