

PROPUESTA PEDAGÓGICA

EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2025-2026

IES MIGUEL HERNÁNDEZ DE ALICANTE

- EDUCACIÓN FÍSICA (1º a 2º ESO Y 1º Bachillerato)
- Actividad física para la salud y el desarrollo personal (2º Bachillerato)
- Hábitos de vida saludables (2º ESO)



INDICE

1. GLOSARIO.....	5
2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	6
2.1. Introducción	6
2.2. Justificación.....	7
2.3. Fomento de la participación femenina.....	15
2.4. Fomento de estilos de vida saludables	15
2.5. Motivación a la tarea VS Motivación al ego	16
2.6. ODS	17
2.7. Contextualización	17
3. OBJETIVOS	17
3.1. Objetivos	20
3.2. Objetivos específicos del área de Educación Física	21
3.2.1. Objetivos generales	22
3.2.2. Objetivos didácticos en cada uno de los cursos de la ESO y Bachillerato	23
4. COMPETENCIAS CLAVES	34
5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA	44
5.1. Competencia específica 1	44
5.2. Competencia específica 2	46
5.3. Competencia específica 3	48
5.4. Competencia específica 4	50
5.5. Competencia específica 5	52
6. CONEXIONES DE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS ENTRE SÍ, CON LAS COMPE- TENCIAS DE OTRAS ÁREAS Y CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.....	55
6.1. Conexiones con las competencias específicas de la materia	55
6.2. Relaciones o conexiones con las competencias específicas de otras materias de la etapa	57
6.3. Conexiones con las competencias clave	59
6.4. Competencias clave del perfil de salida del alumnado al final de la enseñanza bá- sica	59
7. SABERES BÁSICOS	65
7.1. Bloque 1. Vida activa y saludable	65
7.2. Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física	65
7.3. Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices	66
7.4. Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	66
7.5. Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz.....	66
7.6. Bloque 6: Interacción eficiente y sostenible del entorno	66
7.7. Concreción de los saberes	73
8. TEMPORALIZACIÓN	113
8.1. Tabla resumen de las etapas de la ESO y Bachillerato	114
8.2. Organización de las situaciones de aprendizaje	115
9. ORGANIZACIÓN 2º ESO: HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	134
9.1. Introducción	134
9.2. Objetivos	137
9.3. Bloques de contenidos	138
9.4. Competencias clave	141
9.5. Orientaciones metodológicas	143
9.6. Criterios de evaluación y calificación, y contenidos	145
10. ORGANIZACIÓN 2º BACHILLERATO	166
10.1. Presentación de la asignatura	166

10.2.	Objetivos	167
10.3.	Competencias específicas	168
10.4.	Criterios de evaluación	173
10.5.	Criterios de calificación	174
10.6.	Saberes básicos	177
10.6.1.	Bloque 1. Vida activa saludable	178
10.6.2.	Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física y el deporte	178
10.6.3.	Bloque 3. Manifestaciones de la comunicación y de la cultura motriz	179
10.6.4.	Bloque 4. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	180
10.7.	Organización del campeonato deportivo	183
10.8.	Pruebas físicas iniciales	184
11.	ORGANIZACIÓN DE 1º BACHILLERATO NOCTURNO	186
12.	METODOLOGÍA. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS	191
12.1.	Normas generales de participación	195
12.2.	Actividades de refuerzo y ampliación	196
12.2.1.	Refuerzo.....	196
12.2.2.	Ampliación	196
12.3.	Recursos didácticos y organizativos	197
12.4.	Instalaciones- contexto	197
12.5.	Plan digital del centro	198
12.6.	Materiales	202
12.7.	Recursos organizativos	203
13.	MEDIDAS DE RESPUESTA EDUCATIVA A LA INCLUSIÓN	204
13.1.	Medidas específicas para el grupo-clase	205
13.2.	Medidas de respuesta educativa para la inclusión (Nivel III y Nivel IV)	206
13.3.	Procedimiento de actuación	207
13.4.	Asma, alergia y deporte	207
13.5.	Otras adaptaciones que puedan presentarse	210
13.6.	Posibles adaptaciones curriculares	213
13.7.	Programas de diversificación curricular (3º PDC y 4º PDC)	215
14.	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	216
14.1.	Proyecto CEPAFE	217
14.2.	Promoción de actividades deportivas externas	218
14.3.	Guardias activas	218
14.4.	Actividades de patio	218
14.5.	Jornadas/ Actividades específicas	219
14.6.	Actividades complementarias	220
14.7.	Actividades extraescolares	220
14.8.	Semana cultural	222
14.9.	Jocs esportius de la Comunitat	222
14.10.	Programa aula ciclista	223
14.11.	Aula UECO	223
15.	EVALUACIÓN	224
15.1.	Criterios de evaluación	228
15.1.1.	Criterios de evaluación de 1º ESO	231
15.1.2.	Criterios de valuación de 2º ESO	235
15.1.3.	Criterios de evaluación de 3º ESO	240
15.1.4.	Criterios de evaluación de 4º ESO	245
15.1.5.	Criterios de evaluación de 1º de Bachillerato	250
15.2.	Criterios mínimos exigibles	255
15.2.1.	1º-2º ESO	255
15.2.2.	3º-4º ESO	256
15.2.3.	1º Bachillerato	257
15.3.	Tipos de evaluación	258

15.3.1. Heteroevaluación	258
15.3.2. Autoevaluación	259
15.3.3. Coevaluación	259
15.4. Momentos de evaluación	259
15.4.1. Evaluación previa o inicial	260
15.4.2. Evaluación formativa	260
15.4.3. Evaluación sumativa	260
15.5. Instrumentos de evaluación	260
15.6. Criterios de evaluación /% de nota	262
15.7. Criterios de recuperación del trimestre	263
15.8. Evaluación extraordinaria de 1º de Bachillerato	264
15.9. Criterios de recuperación de asignatura pendiente	265
15.10. Planes de recuperación	265
15.11. Aclaraciones de situaciones concretas/ pérdida de evaluación	266
15.12. Puntuaciones adicionales	268
16. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE	270
17. PROFESORADO DEL CURSO 2025-2026	271
18. DISPOSICIONES ADICIONALES	272
18.1. Interdisciplinariedad	272
18.2. Proyectos interdisciplinares- Teatro- Forum	272
18.3. Participación en investigaciones educativas	273
18.4. Campeonatos en los recreos	273
18.5. Préstamo de materiales	274
18.6. Docencia en inglés y valenciano curso 2025-2026	274
18.7. Acciones propuestas para el aumento de motivación y tiempo de práctica	277
18.8. Apartado sobre seguridad	278
18.9. Guardias activas	279
18.10. Práctica fuera del centro por obras en las pistas deportivas	279
19. BIBLIOGRAFÍA, WEBGRAFÍA Y LEGISLACIÓN	281
19.1. Bibliografía	281
19.2. Webgrafía	290
19.3. Informes internacionales	290
19.4. Legislación	290

1 GLOSARIO

Los diferentes acrónimos usados a lo largo de la programación son los siguientes:

EF	Educación Física	PD	Programación didáctica
PEC	Proyecto educativo de centro	SA	Situación de aprendizaje
OMS	Organización mundial de la salud	LOMLOE	Ley Orgánica de Mejora de la Ley orgánica de Educación.
PDC	Proyecto deportivo de centro	OPD	Objetivo programación didáctica
OGE	Objetivo general de etapa	CC	Competencias clave
RD	Real Decreto	CE	Criterios de evaluación
D	Decreto	EAE	Estándares de aprendizaje evaluables
O	Orden	IE	Instrumentos de evaluación

CC	Competencias clave
CCL:	Competencia comunicación Lingüística.
CMCT:	Competencia matemática y competencias ciencia, tecnología e ingeniería.
CD:	Competencia digital.
CPSAA:	Competencia personal, social y de aprender a aprender
CC	Competencia Social y ciudadana
CE:	Competencia emprendedora.
CCEC::	Competencia en conciencia y expresión cultural
CP:	Competencia plurilingüe

2 INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN:

2.1 Introducción

La materia de Educación Física permite la formación integral del alumnado a través del movimiento. Los beneficios que aporta no son únicamente físicos, sino también psicológicos, emocionales y sociales. Está demostrado también que aquellos alumnos que practican algún tipo de actividad física durante su tiempo libre consiguen un mejor rendimiento académico.

La Educación Física lleva impartándose durante miles de años en todas las culturas y épocas con objetivos que han cambiado a lo largo del tiempo, aunque el objetivo principal que siempre ha estado presente y continúa vigente en la actualidad es la formación de *buenos ciudadanos*.

La materia de Educación Física tiene cada vez más importancia en nuestro sistema educativo. Esto se debe a que numerosos estudios nacionales e internacionales concluyen que la única actividad física que practica el 80% de los jóvenes es la que se realiza en la escuela. Por ello, en esta programación se plantea la materia de forma eminentemente práctica para ofrecer a los alumnos la posibilidad de experimentar una serie de vivencias que de otra manera serían difícilmente realizables. De este modo, la Educación Física aporta solución a uno de los principales problemas de salud de la sociedad actual, caracterizada por un alto porcentaje de hábitos sedentarios y desequilibrios alimenticios.

Se busca el paradigma noruego de práctica física competitiva donde cada alumno intenta mejorar desde su punto de partida, no basándose exclusivamente en el resultado y fomenta la práctica física fuera del horario lectivo, así como la práctica física autónoma una vez finalizada la etapa formativa obligatoria. Valorándose positivamente a través de la educación formal, No formal e informal tal como indica la Orden ECD 65/2015.

Para ello, será necesario también que el profesor sea un ejemplo, y en las medidas de sus posibilidades practique la actividad física a diario y sea referente adulto positivo.

Los ejes sobre los que pivotará la asignatura y objetivos que se pretenden inculcar versarán sobre: la importancia de Europa, Feminismo e igualdad, la ciencia y la crítica como base del conocimiento. Para ello se buscará crear un ambiente óptimo de práctica física deportiva en la que todo el alumnado se sienta cómodo practicando, evitando y prestando especial atención al fenómeno del bullying.

Finalmente cabe destacar que para conseguir todo lo anteriormente propuesto debemos partir de las inquietudes, motivaciones y necesidades de nuestro alumnado. Con este enfoque se pretende dar respuesta a las necesidades que se plantea la sociedad actual: conservar una buena salud; entrar en contacto con la naturaleza; aprender a expresar los propios sentimientos, y demostrar que los estereotipos sólo existen en la mente de cada uno.

2.2 Justificación

Encuesta Nacional de Salud (2017), cerca de un 29% de la población de 2 a 17 años de la Comunitat Valenciana sufre problemas de peso, o bien obesidad (16,94%) o bien sobrepeso (11,98%), una cifra que está más de tres puntos por encima que en 2012, cuando esta población significaba un 25,6%.

Debido a que esta programación no está referida únicamente a las sesiones de aula exclusivamente, sino también al fomento y valoración de la práctica de actividad física fuera del horario lectivo, nos vemos en la necesidad de justificar todas estas acciones para una mejor comprensión de su finalidad y encaje dentro de la programación.

En cuanto al fomento de la práctica de actividad física no solo existe una amplia legislación relativa a la misma a través de subvenciones y programas diversos, sino que además la propia Constitución lo recoge como derecho:

1. La Constitución Española, dentro de su Título I sobre derechos y deberes fundamentales, integra en el capítulo de los principios rectores de la política social y económica, en su artículo 43.3, que «Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte».

Cada vez más las administraciones son sensibles a la necesidad de potenciar la actividad física, actualmente existe un amplio consenso político sobre la importancia de fomentar la práctica de actividad física en la Comunidad Valenciana. Tal es ese contexto que se han llegado a aprobar 2 Propositiones No de Ley por unanimidad de todos los grupos políticos en Les Corts Valencianes:

2. Sobre el incremento de horas de la asignatura de Educación Física en fecha 11/10/2019
(https://www.cortsvalecianas.es/es/consulta_boc#voc/iniciativa/clau/189845363756752)
3. Sobre la necesaria implantación de los programas de prescripción de actividad física y ejercicio físico supervisado, desde atención primaria y hospitalaria, y de la dinamización comunitaria en salud, conocidos como “receta deportiva”, en fecha 10/12/2019
(https://www.cortsvalecianas.es/cava/consulta_iniciativas#trp/iniciativa/189907370787872)

Pero esta voluntad política no es capricho del azar, sino que multitud de evidencias científicas constatan los múltiples beneficios en diferentes situaciones de la actividad física:

4. La inactividad física es una de las principales causas de, al menos, 35 enfermedades crónicas (Booth, Roberts y Laye, 2012).
5. El ejercicio físico mejora el pronóstico de 26 enfermedades crónicas (Pedersen y Saltin, 2015).
6. «La inactividad física es la responsable del 13,4% de las muertes al año en España, llevándose por delante más de 52.000 vidas. Esto supone una carga económica importante para el país de más de 1.560 millones de euros, que son costeados en un 70,5% por las administraciones públicas [mientras que un 22,8% es desembolsado por los hogares españoles]». (Mayo, del Villar y Jiménez, 2017).
7. Previamente a la pandemia, solamente el 46,2% de la población tenía un hábito semanal de práctica físico-deportiva, y el 8,39% lo hacía bajo el paraguas de las estructuras federativas (Ministerio de Cultura y Deporte, 2020).
8. un nuevo estudio dirigido por el Imperial College de Londres y la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican el número de niños y adolescentes de edades comprendidas entre los cinco y los 19 años que presentan obesidad se ha multiplicado por 10 en el mundo en los cuatro últimos decenios. que, si se mantienen las tendencias actuales, en 2022 habrá más población infantil y adolescente con obesidad que con insuficiencia ponderal moderada o grave

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)321293/fulltext?elsca1=tlpr](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)321293/fulltext?elsca1=tlpr)

9. «La carga global media de mortalidad prematura evitada por la actividad física es del 15,0%, lo que equivale de forma conservadora a 3,9 millones de muertes anuales» (Strain y cols., 2020).

Tenemos que incidir que, además, toda estas características e incidencias se han visto agravadas por la crisis del Covid19, tanto durante el confinamiento, como durante la

desescalada y sucesivas oleadas, que han vuelto a limitar la práctica y oferta de actividad física:

10. La población adulta española, especialmente jóvenes, estudiantes y hombres muy activos, disminuyó la actividad física diaria (AF vigorosa -16,8% y tiempo de caminata-58,2%) y aumentó el tiempo sedentario (+23,8%) (Castañeda-Babarro y cols., 2020).

11. En población infantil y adolescente, disminuyó de 154 a 63 minutos la actividad física diaria (-59,09%), y aumentó de 4,3 a 6,1 horas (+41,86%) el tiempo de pantalla (Medrano y cols., 2020).

Por todo lo anteriormente expuesto, diferentes organismos internacionales se han pronunciado sobre la importancia de la realización de la actividad física:

12. En el informe de la UNESCO – Replantear la educación, se dice literalmente: "Preciso es reconocer, además, el efecto de ciertos factores ambientales, como la nutrición, el sueño, el deporte y el esparcimiento para un óptimo funcionamiento del cerebro."

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232697/PDF/232697spa.pdf.multi>

13. El parlamento Europeo en el informe sobre la función del deporte en la educación (2007/2086) considera que: "la educación física es la única materia escolar que tiene por objeto preparar a los niños para una vida sana, concentrándose en su desarrollo físico y mental general e inculcándoles valores sociales importantes, como la honradez, la autodisciplina, la solidaridad, el espíritu de equipo, la tolerancia y el juego limpio" "Pide a los Estados miembros que hagan obligatoria la educación física en la enseñanza primaria y secundaria y acepten el principio de que el horario escolar debería garantizar al menos tres clases de educación física por semana, si

bien debería animarse a las escuelas a superar, en la medida de lo posible, este objetivo mínimo"

<https://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=//EP//NONSGML+REPORT+A6-2007-0415+0+DOC+PDF+V0//ES>

- 14.** La Plataforma Europea de Acción sobre Alimentación, Actividad Física y Salud tiene entre sus prioridades: aumentar la actividad física regular y reducir los hábitos sedentarios reducir las desigualdades relacionadas con la dieta y la actividad física.

https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/platform_es

- 15.** La OMS recomienda para los niños y adolescentes de 5 a 17 años un promedio de **60 minutos al día** a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana. Deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, **al menos tres días a la semana. deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.**

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- 16.** -Según estudios sobre la Valoración de la asignatura de Educación Física y su relación con los Niveles de Actividad Física Habitual en adolescentes escolarizados, en la tesis de (Valverde. J en 2008), expone que:

La etapa adolescente, coincide con la mayor disminución de actividad físico-deportiva, según revelan la mayoría de las investigaciones consultadas. Estos estudios demuestran que la Educación Física es una materia curricular que eleva de forma significativa los niveles de actividad física habitual de los adolescentes. Esto es debido al carácter obligatorio de la misma, circunstancia que exige la necesidad de aumentar su presencia horaria dentro del currículum.

El bajo estado de forma de una cuota importante de adolescentes (debido en gran parte al sedentarismo), los índices de consumo de alcohol a edades cada vez más tempranas y las conductas agresivas de muchos adolescentes, son realidades que existen hoy en día en la sociedad actual y sobre las que el área de ed. física puede influir positivamente.

17. Esto se debe a que numerosos estudios nacionales e internacionales concluyen que la única actividad física que practica el 80% de los jóvenes es la que se realiza en la escuela. Por ello, en esta programación se plantea la materia de forma eminentemente práctica para ofrecer a los alumnos la posibilidad de experimentar una serie de vivencias que de otra manera serían difícilmente realizables.

En la búsqueda de hábitos permanentes de práctica físico-deportiva, el concepto clásico de deporte para todos se ha de transformar en este otro:

” deporte y recreación para todos/as y para toda la vida”.

Hoy en día, los profesores de ed. física saben que esta asignatura sigue considerándose menor a otras, pero poco a poco, se está teniendo más respeto a esta asignatura, ya que se le presta más atención por los siguientes aspectos:

- Aumento del sedentarismo infantil-juvenil: Muchos solo hacen ejercicio en las clases de ed. física.
- Hay un 16% de sobrepeso-obesidad.
- La importancia de fomentar estilos de vida activos por 2 razones: La salud y utilización del tiempo libre, para mejorar la calidad de vida.

Como conclusión, con todos los datos expuestos, podemos afirmar que el camino a seguir a grandes rasgos está marcado, pero cabe añadir que nosotros debemos dar un paso más allá y concretar las necesidades detectadas en nuestro alumnado con el marco global de referencia antes comentado.

Es por ello, que nuestra intención es analizar la situación desde la que partimos y cuáles son las necesidades de nuestro alumnado, a través de cuestionarios estructurados y consultas constantes y diversas sobre sus gustos y necesidades.

Adaptándonos también a las propias características del centro y la limitación de espacios de este, ofreciendo en la medida de nuestras posibilidades, aquellas actividades más demandadas por el alumnado.

Además, de toda la problemática comentada, hemos percibido una grave crisis de valores, de falta de habilidades sociales, de aislamiento, de falta de alimentación adecuada y saludables, sin olvidar la gran cantidad de horas que el alumnado pasa frente a las pantallas como tiempo de ocio

El centro debe ser permeable a esta realidad social y ser capaz de ofrecer actividades complementarias y no formales para mejorar la calidad de vida de nuestro alumnado. Potenciando todo el tiempo que pasen en el instituto y, en la medida de nuestras posibilidades opciones físico-deportivas que mejoren de forma positiva la salud, desde las vertientes física, psicológica y social.

De esta manera formaremos a ciudadanos autónomos y críticos con su entorno que puedan tomar las mejores decisiones individuales y grupales. Así como crear lazos con su comunidad y pertenencia a un grupo, facilitando la socialización e integración.

Pensamos que el centro educativo se constituirá en un espacio más allá de la educación formal y ordinaria. Podremos proporcionar un entorno formativo a través de la actividad física conectando y complementando las actividades con el periodo lectivo, adquiriendo valores sociales inherentes a la práctica de actividad física, como son el esfuerzo, cooperación, superación, resiliencia, empatía y solidaridad.

La educación física que tradicionalmente se entendió como un área menor en virtud de su vocación lúdica y sus saberes básicos en una sociedad orientada al trabajo y con un pobre

porcentaje de población que practicase habitualmente ejercicio físico, se revela en la actualidad como un área con responsabilidad en el fomento de la salud y de la ocupación constructiva del tiempo libre, preocupaciones ambas crecientes en la sociedad de principios del siglo XXI.

Lo que se pretende en las clases de educación física en la etapa secundaria y de bachillerato, es que los/as alumnos/as mejoren su competencia motriz y disfruten haciendo ejercicio, para así adquirir el hábito de hacer ejercicio físico para toda la vida.

La materia de Educación Física permite la formación integral del alumnado a través del movimiento. Los beneficios que aporta no son únicamente físicos, sino también psicológicos, emocionales y sociales. Está demostrado también que aquellos alumnos que practican algún tipo de actividad física durante su tiempo libre consiguen un mejor rendimiento académico.

La Educación Física lleva impartándose durante miles de años en todas las culturas y épocas con objetivos que han cambiado a lo largo del tiempo, aunque el objetivo principal que siempre ha estado presente y continúa vigente en la actualidad es la formación de *buenos ciudadanos*.

La materia de Educación Física tiene cada vez más importancia en nuestro sistema educativo.

Finalmente cabe destacar que para conseguir todo lo anteriormente propuesto debemos partir de las inquietudes, motivaciones y necesidades de nuestro alumnado. Con este enfoque se pretende dar respuesta a las necesidades que se plantea la sociedad actual: conservar una buena salud; entrar en contacto con la naturaleza; aprender a expresar los propios sentimientos, y demostrar que los estereotipos sólo existen en la mente de cada uno.

2.3 Fomento de la participación femenina

La programación didáctica de nuestro instituto de secundaria tiene como objetivo fomentar la participación de todos los estudiantes, independientemente de su género. Reconocemos la importancia de promover la participación femenina en todas las actividades programadas, ya que creemos firmemente en la igualdad de oportunidades y en el empoderamiento de las mujeres.

Es fundamental que nuestras alumnas tengan la oportunidad de participar en todas las áreas del conocimiento y en todas las actividades extraescolares. Queremos fomentar un ambiente inclusivo donde las chicas se sientan motivadas a explorar sus intereses y talentos, sin limitaciones impuestas por estereotipos de género. Por ello, nuestra programación incluye actividades que buscan promover el liderazgo femenino, el desarrollo de habilidades sociales y la participación en disciplinas tradicionalmente consideradas "masculinas". Asimismo, nos esforzamos por contar con referentes femeninos en todas las áreas del conocimiento, para que nuestras alumnas se sientan inspiradas y motivadas a alcanzar sus metas académicas y profesionales. Queremos que nuestras alumnas se sientan seguras, valoradas y capaces de alcanzar sus objetivos, tanto dentro como fuera del aula. La participación femenina en nuestras actividades programadas es fundamental para construir una comunidad educativa diversa, inclusiva y equitativa. Creemos que, al fomentar la participación activa de las chicas, contribuimos a la construcción de una sociedad más justa e igualitaria.

2.4 Fomento de estilos saludables

En el Instituto nos comprometemos a promover un enfoque integral hacia la salud y el bienestar de nuestros estudiantes. Reconocemos que los hábitos de vida saludables desempeñan un papel crucial en el desarrollo físico, mental y emocional de los jóvenes. Por esta razón, hemos diseñado una programación didáctica que busca fomentar un equilibrio saludable entre la promoción de la salud y el disfrute de la vida.

Es fundamental para nosotros que los estudiantes adquieran hábitos de vida saludables que les permitan cuidar su cuerpo y mente, sin caer en extremos que puedan generar ansiedad, obsesión o restricciones excesivas. Queremos que desarrollen una relación positiva con la alimentación, el ejercicio y el autocuidado, basada en el amor propio, el respeto por sí mismos y la libertad de disfrutar plenamente de la vida. Nuestra programación didáctica se centra en fomentar la adquisición y mantenimiento de hábitos saludables como una prioridad para el bienestar general, al tiempo que se evita presionar a los estudiantes hacia metas inalcanzables o generarles estrés adicional. Creemos firmemente que es posible promover la salud y el bienestar de manera equilibrada, sin renunciar al disfrute pleno y libre de los pequeños placeres cotidianos.

2.5 Motivación a la tarea VS Motivación al ego:

En el Instituto nos comprometemos a promover una cultura escolar que fomente la orientación a la tarea, el crecimiento personal y la autosuperación, en lugar de la orientación al ego y la comparación con los demás. Reconocemos que cada estudiante es único, con habilidades, talentos y ritmos de aprendizaje diferentes, y creemos firmemente en el valor de fomentar una mentalidad de esfuerzo, perseverancia y superación personal. Nuestra programación didáctica se centra en el desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo la autoconciencia, la autoaceptación y el respeto por las diferencias individuales. Buscamos inculcar en los estudiantes la importancia de establecer metas personales realistas y alcanzables, basadas en sus propios intereses, habilidades y valores, en lugar de compararse constantemente con los demás. Entendemos que la orientación al ego y la comparación con los demás pueden generar ansiedad, baja autoestima y desmotivación en los estudiantes. Por ello, nuestra programación didáctica está diseñada para fomentar un ambiente de apoyo mutuo, colaboración y celebración de los logros individuales, sin caer en la competencia desmedida o la búsqueda constante de reconocimiento externo.

Nos esforzamos por crear un entorno educativo que promueva la autoconfianza, la autonomía y el desarrollo de la identidad personal de cada estudiante, alentándolos a enfocarse en su propio progreso y crecimiento, en lugar de medirse constantemente con los demás. Creemos que, al fomentar la orientación a la tarea, los estudiantes pueden desarrollar una mentalidad positiva, resiliente y orientada al aprendizaje continuo, preparándolos para afrontar con éxito los desafíos futuros.

2.6 ODS

En la programación didáctica está centrada en el desarrollo integral de los estudiantes, y en la que se promueve la conciencia social y la responsabilidad ciudadana. En este sentido, nos hemos comprometido a incorporar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas en nuestra programación, con el objetivo de fomentar en nuestros estudiantes una conciencia crítica y comprometida con los desafíos globales actuales. A través de diversas actividades y proyectos, nuestros estudiantes tendrán la oportunidad de conocer y reflexionar sobre los ODS, y de trabajar en equipo para desarrollar soluciones creativas y sostenibles a los problemas sociales y ambientales de su entorno. Creemos que esta iniciativa no solo contribuirá al desarrollo de habilidades y competencias clave en nuestros estudiantes, sino que también les permitirá ser agentes de cambio positivo en su comunidad y en el mundo.

2.7 Contextualización

Por su ubicación (una zona muy céntrica de la ciudad), el nivel socioeconómico familiar de alumnado es medio-alto. Vienen de una zona amplia ya que los colegios adscritos son los CEIP Aneja, San Roque, Tossal, teniendo un porcentaje significativo de alumnado de “matricula libre” que viene por lo tanto de centros no adscritos al IES. No obstante, lo anterior, la implicación familiar en cuestiones académicas es heterogénea, un factor que debe tenerse en cuenta a la hora de abordar la comunicación con los padres. En cuanto a las instalaciones; dispone de dos vestuarios con ducha, 1 gimnasio, y una pista de atletismo

de 200 metros, en cuyo interior hay superpuestas dos pistas de baloncesto y dos pistas de voleibol, esto último compartido con el IES Jorge Juan.

Se aprovechará el entorno del Monte Tossal, Ciudad deportiva y Pista de fútbol de San Blas para realizar salidas para la práctica deportiva.

El centro está situado en el barrio de San Blas, que consta según el padrón del año 2014 de 9.013 habitantes. Por su antigüedad puede considerarse una zona clásica de la ciudad, este barrio es un área urbana que se encuentra cerca del centro de la ciudad y se trata de un barrio muy tranquilo. La mayoría de las familias reside en el barrio desde hace más de 30 años, son de clase media urbana, con un nivel intelectual y económico medio.

Tipo de alumnado: Es un alumnado de carácter urbano que viven con los padres el 75%, que vive con uno de los dos, padre o madre el 20% y con los abuelos o tutores el 5%.

La tasa de inmigrantes es bastante alta, ya que alcanza el 12%. La mayoría son de países del Este y países de América del sur como Argentina, Colombia, Ecuador.

Nuestro Centro imparte clase de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional y sus principales señas de identidad: Las señas de identidad se desarrollan dentro del proyecto educativo de centro y son:

1. Tratamiento de la diversidad.
2. Atención precoz a los retrasos.
3. Respeto a las personas tanto de nuestra comunidad educativa como de fuera de ella.
4. El desarrollo de la capacidad crítica, investigadora e innovadora a través del trabajo, del esfuerzo y de la creatividad.
5. Carácter práctico y funcional de la enseñanza.
6. El trabajo personal y la disciplina como componentes básicos del progreso académico y formativo.

7. La participación de la Comunidad Educativa en la gestión del Centro.

3 OBJETIVOS

Los principales objetivos de la programación van en línea, como no podía ser de otra forma, de los objetivos y fines del decreto que rige el currículum de secundaria. Además, se buscará de forma intencionada la formación de ciudadanos plenos del siglo XXI, por lo tanto, esta programación se complementará buscando otros objetivos necesarios para ser adultos responsables en sociedades democráticas, además de impregnar toda la programación, se realizarán actividades específicas que permitan su desarrollo.

Se buscará exponer a situaciones reales, competitivas y solidarias para ver la reacción del alumno y la forma de abordarla. Qué incorpore como hábito de vida, la práctica autónoma de actividad física en cualquiera de sus formatos. Se potenciará la capacidad interdisciplinar de los saberes básicos de manera que pueda integrarlos en diferentes materias. Se trabajará en línea con los objetivos de Europa, CSD e instituciones internacionales

Entre estos objetivos encontramos: Respeto, capacidad de expresar las ideas en público, identificar emociones y el autocontrol en situaciones de estrés, identificar parámetros de salud, usar los recursos necesarios para los objetivos propuestas, buscando la mayor eficiencia, capacidad de empatía y trabajo en grupo, igualdad y no discriminación, entendida desde el respeto y no la equiparación de capacidades y aptitudes a un mínimo común, sino que cada uno busque desarrollar sus máximos potenciales; aumentar su autoestima a través de logros personales.

Se buscará exponer a situaciones reales, competitivas y solidarias para ver la reacción del alumno y la forma de abordarla, así como darle herramientas para su gestión y control, tanto de la victoria como de la derrota.

Entre estos objetivos están relaciones con aquellos valores positivos vinculados tradicionalmente al deporte, como son: Respeto, esfuerzo, superación, perseverancia,

igualdad, respeto, deportividad, solidaridad y compañerismo, éxito personal y colectivo, entre otros muchos

A la vez, también se busca el desarrollo de una serie de habilidades muy valoradas hoy en día, las llamadas soft-skills, como son:

Resiliencia, Pensamiento crítico, Compromiso, Flexibilidad, Trabajo en equipo, Mentalidad de crecimiento, Aprendizaje constante e independiente, Creatividad, Tomar decisiones en base a datos, Habilidades digitales, Capacidad de hablar en público, Identificar emociones

Qué incorpore como hábito de vida, la práctica autónoma de actividad física en cualquiera de sus formatos y lo use como medio de relación social y ocupación del tiempo libre de ocio.

Y se potenciará la capacidad interdisciplinar de los saberes básicos de manera que pueda integrarlos en diferentes materias.

3.1 Objetivos:

DECRETO 107/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria.

Artículo 7. Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria.

De acuerdo con lo que establece el artículo 7 del Real decreto 217/2022, la educación secundaria obligatoria contribuirá a desarrollar

en el alumnado las capacidades que le permita:

1. Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los otros, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

2. Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
3. Valorar y respetar las diferencias de géneros y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que suponen discriminación entre hombres y mujeres.
4. Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los otros, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
5. Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
6. Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en diferentes disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
7. Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
8. Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en las lenguas oficiales, el valenciano como lengua propia y el castellano como lengua cooficial, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

3.2 Objetivos específicos del área de Educación Física

Siguiendo la misma legislación establecemos los objetivos específicos del área de educación física

En negrita están resaltados aquellos objetivos irrenunciables que serán evaluados en la prueba de recuperación extraordinaria de Julio.

3.2.1 Objetivos generales

La enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades y a la vez se vinculan con las competencias clave:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE EDUCACIÓN FÍSICA	CC
1. Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.	SC CIMF CL
2. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contradicciones que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud, individual y colectiva.	AA – AIP
3. Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.	AA – AIP CIMF

4. Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad.	AA – AIP CIMF
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.	AA – AIP TICD – M
6. Conocer el cuerpo y sus necesidades, adoptar una actitud crítica y consecuente frente a las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, haciendo un tratamiento diferenciado de cada capacidad.	AA – AIP TICD – M
7. Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa; diseñar y practicar actividades rítmicas con y sin una base musical.	CA
8. Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física, y discriminar aquellas prácticas que pueden causarle cualquier tipo de deterioro.	SC – CIMF
9. Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares, tradicionales y recreativos, como elementos característicos de la Comunitat Valenciana que hace falta preservar; practicarlos con independencia del nivel de habilidad personal y colaborar con la organización de campeonatos y actividades de divulgación. Especialmente, la Pelota Valenciana en sus diferentes modalidades.	TICD – CA
10. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.	SC – CL

11. Conocer las posibilidades que el entorno ofrece (espacios, equipamientos e instalaciones) para la práctica de actividad física deportiva.	AA – AIP CIMF
12. Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana y/o en la práctica de actividades físicas deportivas.	AA – AIP – CA
13. Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario; aplicar los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.	SC – CIMF
14. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo a la materia.	TICD

3.2.2. Objetivos didácticos en cada uno de los cursos de la ESO y Bachillerato:

Establecemos una serie de objetivos didácticos que deberán ser logrados al finalizar cada uno de los cursos:

- 1º ESO
 1. Saber qué es y qué persigue la Educación Física.
 2. Conocer el significado de la condición física e identificar cuáles son las capacidades físicas básicas.

3. Saber hacer el calentamiento general sencillo de forma básica, como medio de prevención de lesiones en cualquier actividad física.
4. Conocer los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano implicados en la actividad motriz.
5. Conocer principios básicos de los primeros auxilios.
6. Mejorar la condición física y las cualidades motrices, respecto a su nivel de partida, conociendo la importancia que tiene la práctica habitual y sistemática de la actividad física, en especial la resistencia aeróbica y su incidencia en la salud y calidad de vida.
7. Conocer los indicadores de frecuencia cardíaca y respiratoria.
8. Conocer el estado de su condición física y aplicar las pruebas de evaluación de las capacidades físicas y coordinativas.
9. Discriminación de las conductas positivas y negativas (sedentarismo, drogodependencias...), y valoración de hábitos.
10. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información sobre la salud y la condición física.
11. Práctica de juegos regulados y adaptados, convencionales y modificados, populares y tradicionales, que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes individuales, de adversario y colectivos.
12. Participación activa en los diferentes juegos y otras actividades deportivas.
13. Aceptar y respetar los niveles de destreza motriz propio y de los demás.
14. Aceptar la necesidad de reglas y normas en la práctica de juegos y deportes.
15. Colaborar con el grupo en la consecución de fines comunes.
16. Práctica de actividades expresivas y rítmicas encaminadas a conseguir romper los bloqueos y las inhibiciones personales.

17. Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos. (cuerdas, balones...)
18. Distinguir y conocer señales de rastreo, aplicándolas a actividades sencillas de orientación.
19. Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.

- 2º ESO

1. Realizar de forma habitual y autónoma un calentamiento general antes de la actividad física.
2. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos, y contraindicaciones que la práctica regular de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.
3. Identificar las funciones corporales relacionadas con la condición física: frecuencia cardiaca, respiratoria y contracción-relajación muscular, su aplicación en la actividad motriz y su relación con el esfuerzo personal.
4. Respetar las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.
5. Conocer técnicas básicas de primeros auxilios.
6. Aplicar las habilidades básicas en las habilidades motrices específicas. Utilizar adecuadamente los gestos técnicos en situaciones de juego y/o actividades deportivas.
7. Coordinar sus acciones con las del grupo/equipo participando en el juego de forma cooperativa y comprendiendo la estrategia del juego/deporte colectivo.
8. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando el reglamento, y los fundamentos técnicos y tácticos en situaciones de juego.

9. Conocer las normas y reglas de los deportes más habituales del entorno, así como otros menos conocidos, considerándolas necesarias para un buen desarrollo del juego/deporte anteponiendo el juego limpio al resultado
10. Investigar y practicar juegos populares o autóctonos considerándolos como parte del patrimonio cultural de la comunidad.
11. Colaborar con el grupo en la consecución de fines comunes.
12. Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo una secuencia rítmica y acompañándose de distintos elementos, cuerdas, pelotas....
13. Expresión de sentimientos mediante el cuerpo y el movimiento.
14. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.

- 3º ESO

1. Conocer pruebas de evaluación de las capacidades físicas de resistencia, flexibilidad y fuerza.
2. Conocer los factores que afectan al calentamiento y las características y pautas de elaboración del calentamiento específico.
3. Elaborar calentamientos generales. Practicar calentamientos específicos dirigidos a la carrera.
4. Trabajar la resistencia aeróbica utilizando como medio el entrenamiento total, la carrera continua y la carrera variable.
5. Trabajar la flexibilidad en sus manifestaciones estáticas y dinámicas.
6. Valorar la utilidad de conocer el nivel inicial, de condición físicas en la planificación autónoma del ejercicio físico.
7. Aplicar técnicas diversas de primeros auxilios.
8. Apreciar el efecto positivo que produce en el organismo la práctica de ejercicio físico.

9. Profundizar en los distintos componentes de los movimientos y conocer recursos expresivos.
10. Conocer métodos de relajación.
11. Ajustar los movimientos corporales a los elementos temporales y espaciales.
12. Desarrollar combinaciones sencillas.
13. Mejorar la condición física a través de actividades rítmicas.
14. Aceptar ser observado y observar respetando las diferencias individuales.
15. Conocer los aspectos reglamentarios básicos de los deportes trabajados, individual, adversario o colectivo (terreno, reglas, etc.).
16. Adquirir y utilizar los fundamentos técnicos básicos del juego en situaciones de práctica.
17. Aceptar las diferencias de habilidad existentes entre unos y otros, sin que esto constituya un motivo de discriminación o merme la participación en las actividades.
18. Actuar con deportividad, juego limpio, la ayuda y la cooperación con los demás.

- 4º ESO

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su y atendiendo a las características propias y de la actividad física que se realizará a posterior.
2. Conocer los principios del entrenamiento y las pautas a seguir en la planificación de entrenamientos sencillos.
3. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud y la calidad de vida.
4. Elaborar un plan personal de entrenamiento de las capacidades físicas básicas.
5. Rechazar los hábitos que producen efectos negativos sobre la condición física y la salud.

6. Conocer la importancia jurídica de los primeros auxilios y su aplicación en situaciones diversas.
7. Diseñar y realizar planes de trabajo de las cualidades física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.
8. Valorar y elegir los métodos de entrenamiento de las capacidades físicas más adecuados a los intereses y nivel de aptitud física propio considerando los recursos disponibles.
9. Valorar el propio nivel de habilidad en el deporte elegido.
10. Resolver situaciones y accidentes deportivos sobre las lesiones más comunes que se dan durante la práctica física, aplicando los primeros auxilios.
11. Perfeccionar el nivel de habilidad en el deporte elegido mejorando respecto a su nivel inicial en la técnica individual, en la aplicación de principios tácticos y en el conocimiento de las reglas del juego.
12. Manifestar y reflexionar con actitud crítica sobre las informaciones que los medios de comunicación hacen sobre el cuerpo y las diferentes prácticas físicas.
13. Interpretar los esquemas y fichas que sobre el deporte elegido les facilita el profesor, siendo capaces de ponerlos en práctica de manera organizada, en equipo y autónomamente mostrando actitudes de cooperación respecto a los demás, autoexigencia y superación.
14. Organizarse autónomamente, coordinándose con sus compañeros en la formación de grupos o equipos de juego para la práctica de una modalidad deportiva colectiva elegida libremente, estableciendo roles o funciones dentro del grupo y acordando la asignación de tareas y responsabilidades para cada miembro.

15. Participar en la organización y desarrollo de campeonatos deportivos y actividades físicas realizadas a largo de la etapa, incluyendo los juegos y deportes populares de la Comunitat Valenciana.
16. Resolver situaciones en diferentes juegos y deportes, especialmente de las modalidades más complejas de la Pilota Valenciana, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
17. Participar de forma natural y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
18. Utilizar técnicas de relajación y la respiración, como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.
19. Aceptar ser observado y observar respetando las diferencias individuales.
20. Usar las tecnologías de la información y la comunicación de forma cooperativa y con sentido crítico para obtener información relacionada con la Educación física y para establecer intercambio de opiniones con el alumnado de otros centros docentes.

- 1º Bachillerato y 2º bachillerato:

1. Conocer los elementos funcionales y expresivos de la persona, así como los mecanismos fisiológicos de adaptación a la práctica sistemática de la actividad física.
2. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
3. Reconocer y valorar como un rasgo cultural propio las actividades físico-deportivas tradicionales en su comunidad, participando en la construcción social y cultural que suponen estas actividades y propiciando el uso adecuado y disfrute de los servicios públicos destinados a este fin.
4. Evaluar las necesidades personales relacionadas con los distintos aspectos de la motricidad: condición física, habilidad motriz, estructura corporal, expresión, relación y comunicación interpersonal.

5. Conocer, aplicar, valorar y reflexionar sobre la aplicación de diversas técnicas de primeros auxilios y diferentes procedimientos avanzados en las situaciones más diversas.
6. Planificar, a partir de la evaluación del estado inicial, la mejora y mantenimiento de su condición física y habilidad motriz, mediante la elaboración y puesta en práctica un programa de actividad física y salud, que contribuyendo a satisfacer sus necesidades, constituyan un medio idóneo para disfrutar activamente del tiempo de ocio.
7. Incrementar sus posibilidades de ejecución y rendimiento, desarrollando sus capacidades físicas y de aprendizaje motor, perfeccionando sus habilidades motrices, adoptando actitudes de responsabilidad y autoexigencia, y mostrando autonomía en el proceso del propio desarrollo motor.
8. Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en actividades físicas y deportivas, cooperando en las tareas de equipo, respetando y valorando los aspectos de relación que tienen estas actividades y mostrando actitudes de no discriminación.
9. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas
10. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
11. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, valorando la importancia del respeto al medio ambiente.
12. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente.

13. Utilizar y valorar la capacidad expresiva del cuerpo y el movimiento en diversas manifestaciones artísticas y culturales, como medio de comunicación y expresión creativa.
 14. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y comunicación.
 15. Utilizar y valorar las técnicas de relajación como un medio de conocimiento y desarrollo personal y de mejora de la disposición física y mental para actuar con equilibrio en las distintas situaciones de la vida diaria.
- Objetivos comunes para los dos ciclos de la ESO y bachillerato:
 1. Entender que las diferencias, sean del tipo que sean, aportan riqueza y ayudan a establecer el trabajo cooperativo y contemplar la ayuda mutua como método capaz de mejorar las relaciones personales y evitar los conflictos”.
 2. A ello hay que añadir el objetivo principal de esta asignatura que es, que el alumnado aprenda a realizar actividad física correctamente, y que ese aprendizaje resulte desde la propia práctica.”

4 COMPETENCIAS CLAVE:

Tal como recoge la legislación, tanto en la ley, decretos y ordenes; las competencias clave estarán vinculadas a cada una de las actividades, objetivos y saberes básicos, de manera que la evaluación de cada una de las pruebas realizadas nos permitirá conocer el grado de desarrollo de las competencias clave.

Para que la programación contribuya a la adquisición de las competencias básicas, se han adaptado los objetivos que se pretenden conseguir, los medios necesarios y la metodología a utilizar, así como proceso de evaluación y los mecanismos de retroalimentación. Es fundamental mantener una alta motivación hacia el aprendizaje, por lo que se debe tener un feedback, se realizarán metodologías activas, trabajos en grupo y tareas cooperativas. Otro elemento es el uso del Cuaderno, el cual permitirá una reflexión sobre los conocimientos adquiridos.

Pasemos a ver como se relaciona cada una de las Competencias con la asignatura de Educación física:

- Competencia Comunicación Lingüística

Utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, de representación, interpretación y comprensión de la realidad, de construcción y comunicación del conocimiento, las emociones y la conducta.

El aprendizaje y práctica de la Educación Física precisa de intercambios comunicativos que favorezcan la transmisión de información de manera eficaz, contribuyendo a su vez a la adquisición del vocabulario propio del área.

Entrenar los descriptores indicados nos garantiza una mayor comprensión por parte del alumnado, esto nos lleva a un conocimiento profundo y a adquirir con gran destreza aquello que nos proponemos.

Los descriptores que priorizaremos serán:

- Comprender el sentido de los textos escritos y orales.
- Expresarse oralmente con corrección, adecuación y coherencia.
- Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor...
- Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros en las diversas situaciones comunicativas.
- Mantener conversaciones en otras lenguas sobre temas cotidianos en distintos contextos.
- Producir textos escritos de diversa complejidad para su uso en situaciones cotidianas o de asignaturas diversas.
- Utilizar los conocimientos sobre la lengua para buscar información y leer textos en cualquier situación.

En Educación Física se incidirá desde:

- Vocabulario específico del área.
- Uso expresivo del cuerpo.
- Ejercicios y trabajos escritos.
- Intervenciones del profesor en forma de preguntas sobre cuestiones
- tácticas de los juegos, uso contextual de la técnica o aplicación del reglamento.
- A través de cualquier actividad que desarrolle la expresión oral, la lectura y la escritura.
- Participar de forma activa y crítica en charlas, debates: sobre consumismo, anorexia, drogas, etc.
- Hacer lecturas comprensivas y críticas de textos propios de la materia: libro de texto, revistas, prensa educativa y deportiva, etc.
- Elaborar por grupos un mural o cartel informativo relacionado con la asignatura: sobre el calentamiento, los tipos de deporte, los alimentos saludables, etc.

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

Habilidad para utilizar y relacionar números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático, tanto para producir e interpretar distintos tipos de información, como para ampliar el conocimiento sobre aspectos cuantitativos y espaciales de la realidad, y para resolver problemas relacionados con la vida cotidiana.

El aprendizaje de la Educación Física va a contribuir al desarrollo de esta competencia en la medida en que contextualiza la resolución de problemas en situaciones cotidianas. Las situaciones que plantea pueden desarrollarse con la realización de cálculos, la utilización de números, interpretando informaciones, datos, argumentaciones y realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, distancias... Además, la adquisición de hábitos saludables por medio de la práctica física y la posibilidad de su realización en el entorno natural hacen de la Educación Física un elemento fundamental para el tratamiento de esta competencia.

Los descriptores que trabajaremos fundamentalmente serán:

- Desarrollar y promover hábitos de vida saludable en cuanto a la alimentación y al ejercicio físico.
- Generar criterios personales respecto a la visión social relativa a la estética del cuerpo humano frente al cuidado saludable.
- Reconocer la importancia de la ciencia en nuestra vida cotidiana.
- Interactuar con el entorno natural de manera respetuosa.
- Manejar los conocimientos sobre ciencia y tecnología para solucionar problemas, comprender lo que ocurre a nuestro alrededor y responder preguntas.
- Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones de la vida cotidiana.

En Educación Física se incidirá desde:

- Índice, porcentajes y test de condición física.

- Cálculo de distancias en orientación.
- Cálculo de porcentajes de intensidad o frecuencia cardíaca.
- Figuras geométricas en danzas o acrosport.
- Competencia digital

Habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar la información, y para transformarla en conocimiento. Incluye las TIC como elemento esencial para informarse, aprender y comunicarse.

La Educación Física favorece el desarrollo de una actitud crítica hacia los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo y su imagen, procedentes de los medios de comunicación de masas y de las redes sociales, así como a la verificación de la información allí encontrada.

A su vez, el uso de aparatos tecnológicos para medir diferentes variables asociadas a la práctica deportiva y la búsqueda de información a través de medios digitales permitirá el desarrollo de los siguientes descriptores competenciales:

- Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.
- Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.
- Elaborar información propia derivada de información obtenida a través de medios tecnológicos.
- Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.
- Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas.
- Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento.
- Actualizar el uso de las nuevas tecnologías para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria.

En Educación Física se incidirá desde:

- Búsqueda, selección, registro, ...sobre educación física en Internet.
 - Elaboración de trabajos multimedia sobre los saberes básicos.
 - Aprovechamiento de medios audiovisuales para el aprendizaje.
 - Conocer recursos digitales de fácil acceso, uso y manejo navegador (<http://www.google.es/>), revistas (<http://www.efdeportes.com/>) (<https://anticulturista.substack.com/>), programas interactivos, etc.
 - Utilizar medios digitales en clase: cámara de fotos, videos, etc., para grabar, elaborar o exponer trabajos.
 - Analizar artículos de periódicos o revistas sobre algún tema de E.F por grupos y elaborar una crítica constructiva.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender

Habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo de manera cada vez más eficaz y autónoma de acuerdo con los propios objetivos y necesidades. Tiene 2 dimensiones fundamentales: adquisición de las propias capacidades y de cómo desarrollarlas, y disponer de un sentimiento de competencia personal.

La actividad física propia de esta área favorece la construcción del autoconcepto por medio de la aceptación de las propias posibilidades y carencias, partiendo del aprendizaje motor para su transferencia a actividades motrices más complejas.

El establecimiento de metas alcanzables, cuya consecución generará autoconfianza, ayudará a fortalecer un equilibrio emocional en el alumno que favorezca el desarrollo de herramientas para estimular el pensamiento y la planificación y evaluación de sus propios aprendizajes.

Los descriptores que desarrollaremos serán:

- Identificar potencialidades personales como aprendiz: estilos de aprendizaje, inteligencias múltiples, funciones ejecutivas...

- Gestionar los recursos y motivaciones personales a favor del aprendizaje.
- Generar estrategias para aprender en distintos contextos de aprendizaje.
- Aplicar estrategias para la mejora del pensamiento creativo, crítico, emocional, interdependiente...
- Seguir los pasos establecidos y tomar decisiones sobre los pasos siguientes en función de los resultados intermedios.
- Evaluar la consecución de objetivos de aprendizaje.
- Tomar conciencia de los procesos de aprendizaje.

En Educación Física se incidirá desde:

- Recursos para planificar actividades en el tiempo de ocio.
 - Trabajo en equipo.
 - Indagación y resolución de problemas como técnica de enseñanza.
 - Tests motores como medio de conocimiento de las propias capacidades y limitaciones.
 - Participar en actividades en la naturaleza, que desarrollen su responsabilidad, (esquí, senderismo, etc.)
 - Crear y velar por el cumplimiento del reglamento interno del centro.
 - Participar en rutinas de organización y gestión de la clase: faltas de asistencia, retrasos, mediación en conflictos escolares, etc.
- Competencia ciudadana

Habilidades para comprender la realidad social en la que se vive, cooperar, convivir y ejercer la ciudadanía democrática en una sociedad plural, así como comprometerse a contribuir a su mejora.

Las actividades físicas, fundamentalmente las que se realizan de forma colectiva, contribuyen al desarrollo de actitudes de integración y respeto, así como a generar situaciones de convivencia, cooperación y solidaridad.

El respeto a las normas y reglas del juego, tendrán una transferencia directa hacia el reconocimiento de los códigos de conducta que rigen la convivencia ciudadana.

Así mismo, la resolución de conflictos propios de situaciones competitivas ayudará a desarrollar aspectos como la negociación o el diálogo.

Esta área contribuirá a la reflexión crítica acerca de fenómenos sociales como el deporte-espectáculo que, en ocasiones puede generar situaciones de violencia o contrarias a la dignidad humana, así como el acercamiento al deporte popular como medio para desarrollar el asociacionismo y las iniciativas ciudadanas.

Los descriptores que trabajaremos son los siguientes:

- Aplicar derechos y deberes de la convivencia ciudadana en el contexto de la escuela.
- Desarrollar capacidad de diálogo con los demás en situaciones de convivencia y trabajo y para la resolución de conflictos.
- Mostrar disponibilidad para la participación activa en ámbitos de participación establecidos
- Concebir una escala de valores propia y actuar conforme a ella.
- Reconocer riqueza en la diversidad de opiniones e ideas.
- Evidenciar preocupación por los más desfavorecidos y respeto a los distintos ritmos y potencialidades.
- Involucrarse o promover acciones con un fin social.

En Educación Física se incidirá desde:

- Integración, respeto, cooperación y trabajo en equipo durante las actividades de aprendizaje.
 - Aceptación de normas y reglamentos.
 - Respeto al adversario en los enfrentamientos.
 - Interculturalidad en los juegos tradicionales.
 - Integración de alumnado con dificultades motoras o perceptivas.
 - Igualdad de oportunidad, recursos y espacios para alumnos/as.
 - Preparar y participar en actividades realizadas fuera del centro.
 - Utilizar y valorar los recursos de la comunidad, del barrio: parques, instalaciones deportivas (polideportivos) o culturales (teatro, biblioteca, etc).
 - Práctica de actividades teóricas o prácticas de carácter cooperativo: juegos, trabajos, etc.
- Competencia emprendedora

Esta materia contribuye a fomentar la en la medida en que se utilizan procedimientos que exigen planificar, evaluar distintas posibilidades y tomar decisiones. El liderazgo a la hora de contagiar entusiasmo o delegar funciones en los compañeros será la clave a la hora de desarrollar actividades de equipo. Las situaciones deportivas, llevarán al alumno a tomar decisiones en las que la asunción de riesgos y la aceptación de responsabilidades serán inevitables.

Los descriptores que trabajaremos son:

- Asumir las responsabilidades encomendadas y dar cuenta de ellas.
- Gestionar el trabajo del grupo coordinando tareas y tiempos.
- Ser constante en el trabajo, superando las dificultades.
- Gestionar el trabajo del grupo, coordinando tareas y tiempos.
- Priorizar la consecución de objetivos grupales sobre los intereses personales.

- Dirimir la necesidad de ayuda en función de la dificultad de la tarea.
- Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.

En Educación Física se incidirá desde:

- Planificación y toma de decisiones sobre actividades para mejorar la condición física.
 - Organización de jornadas deportivas, actividades rítmico-expresivas o en el medio natural.
 - Autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante problemas motores.
 - Diseñar y dirigir actividades para la clase de E.F: actividades de calentamiento, juegos, relajación, etc.
 - Recoger información de distintas instalaciones deportivas y analizar el tipo de actividades que puede practicar fuera del horario escolar.
- Competencia Conciencia y expresiones culturales

Habilidades para conocer, comprender, apreciar y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute y considerarlas como parte del patrimonio de los pueblos.

Por medio de la Educación Física el alumnado se acerca puede explorar y utilizar su propio cuerpo y su movimiento como medio para la expresión de ideas o sentimientos de manera creativa.

Además, aprende a apreciar manifestaciones culturales y artísticas en general y a la visión que se ha tenido de ellas o de conceptos como la estética o la belleza a través de las diferentes culturas y religiones.

Para ello, en esta área, trabajaremos los siguientes descriptores de la competencia:

- Valorar la interculturalidad como una fuente de riqueza personal y cultural.

- Apreciar la belleza de las expresiones artísticas y las manifestaciones de creatividad y gusto por la estética en el ámbito cotidiano.
- Elaborar trabajos y presentaciones con sentido estético.
- Mostrar respeto hacia el patrimonio cultural mundial en sus distintas vertientes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica...), y hacia las personas que han contribuido a su desarrollo.

En Educación Física se incidirá desde:

- Manifestaciones culturales de motricidad (deportes y juegos
- Tradicionales, (bailes).
- Recursos expresivos y creativos del cuerpo humano y del movimiento
- Análisis y reflexión crítica ante el deporte espectáculo.
- Sensibilidad estética ante manifestaciones expresivas y deportivas.
- Creatividad en montajes de expresión corporal y coreografías.
- Conciencia de las propias capacidades.
- Sentimiento de competencia personal
- Práctica de juegos deportivos: propios, de otras culturas.
- Conocimiento y práctica de juegos populares.
- Práctica de juegos tradicionales y autóctonos.
- Elaborar un fichero de juegos propios de la comunidad o de otros lugares realizado por los alumnos inmigrantes.
- Conocer bailes y danzas: populares, danzas del mundo, etc.
- Conocer y montar coreografías musicales de diferentes estilos: disco, hip hop, rock, flamenco, tango.
- Realizar salidas extraescolares para ver o participar en actividades culturales, artísticas o deportivas (teatro, danza, circo, espectáculos deportivos, etc.

5 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

5.1. Competencia específica 1

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

- Descripción de la competencia específica 1

Esta competencia supone un enfoque hacia un conocimiento holístico del concepto de salud conectado con la aplicación de habilidades para una vida saludable de manera autorregulada. El alumnado lleva desde la educación primaria aprendiendo y vivenciando los comportamientos y las actitudes que facilitan un estado de vida saludable con el refuerzo del entorno familiar y social que lo rodea. Así, en esta etapa los criterios y saberes asociados a esta competencia tienen que ayudar al alumnado a desarrollar las habilidades y los conocimientos necesarios para participar de manera regular y segura en las diferentes propuestas de actividad física que pueden encontrar, dentro y fuera de la escuela, disfrutando de las sensaciones intrínsecas que esto conlleva y desarrollando un espíritu crítico para poder establecer hitos reales respecto a una mejora de la forma física y su estado de salud. Se pone énfasis en la aplicabilidad de los conocimientos acerca de una vida sana con el fin de transmitir la capacidad de tomar decisiones personales y asumir la responsabilidad y el compromiso hacia su salud, ahora y para el resto de su vida. Mediante esta competencia, el alumnado comprende lo que necesita para comprometerse con una vida activa y saludable, desarrollando la intención de vivir de manera emocionalmente satisfactoria y proactiva. Este concepto multidimensional de la salud es dinámico y complejo y supone una relación indivisible, tal como manifiesta la OMS, que englobe el estado físico, mental y social, y se define como uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y retos del siglo XXI.

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

Esta vida activa está conectada con el mundo que nos rodea y la salud de los otros. El entorno de esta práctica física tiene que ser necesariamente inclusivo para posibilitar que el alumnado se sienta atraído por ella con la idea de aumentar al máximo los beneficios y minimizar los riesgos. Del mismo modo, el buen uso de la tecnología tiene que ser aliado de todos los enunciados que describen esta competencia, especialmente en la lucha contra el sedentarismo y las enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por la exposición a las pantallas. Los y las jóvenes deberán sentirse implicados en un proceso creciente de mejora, escuchando su cuerpo y aprendiendo estrategias para adoptar una actitud crítica para mantener y mejorar su salud.

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

Al final de los dos últimos cursos de Secundaria se pondrá énfasis en consolidar y desarrollar el aprendizaje adquirido en los dos primeros cursos. Esto se apoyará en la capacidad del alumnado para aplicar su capacidad de autogestión y la readaptación necesaria en función de sus características físicas, cambiantes en la adolescencia, los

desafíos del entorno y sus relaciones personales, a los efectos de sus comportamientos y hábitos de estilo de vida acerca de su salud y bienestar.

5.1 Competencia específica 2

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

- Descripción de la competencia específica 2

Mediante esta competencia el alumnado demuestra su eficiencia y variabilidad motriz seleccionando las habilidades y secuencias de movimientos adecuadas, ajustando y adquiriendo nuevos patrones motores y habilidades respecto a las adquiridas en la etapa de Primaria. Recordamos que en Primaria contábamos con una competencia específica dedicada al desarrollo motriz. Ahora en la etapa de Secundaria se tendrán en cuenta los cambios propios de la adolescencia, anatómicos, fisiológicos y sociales, que afectarán en las actividades recurrentes a esta competencia. Especialmente, aquellas actividades relacionadas con las actividades deportivas regladas, los juegos predeportivos y de cualquier tipo de adaptación inclusiva de deporte escolar. El alumnado será capaz de demostrar competencia en la aplicación de las técnicas y estrategias de decisión tanto en el ámbito motriz como cognitivo, anticipándose en diferentes contextos de juego, a la vez que mejora actitudes de cooperación, diálogo y trabajo en equipo, con y sin oposición. El aprendizaje de las habilidades motrices y la aplicación de conceptos implicados como comunicación y contracomunicación motriz ayudará al alumnado a aumentar su seguridad, competencia, eficacia y eficiencia en el movimiento, el proceso del juego y el resultado como inicio de un proceso reflexivo. Así mismo, el deporte escolar y las competencias motrices implicadas pueden mejorar su desarrollo físico, cognitivo y emocional, siendo importante que el contexto de práctica sea inclusivo respecto a las características individuales, identidad de género y nivel de habilidad. En este sentido, es fundamental el desarrollo de valores y sentido crítico de los aspectos sociales y culturales que rodean de manera

intrínseca el fenómeno deportivo, como por ejemplo sus valores positivos, como la *bonhomia*, y negativos, como la xenofobia o el machismo, especialmente en el deporte de masas. Esta competencia en la variabilidad motriz ayuda al alumnado a desarrollar su capacidad para participar en actividades físico-deportivas a la vez que incrementa su nivel de práctica de actividad física y mejora su salud y socialización con el entorno y el grupo, tan importante en estas edades.

Fisiológica y anatómicamente, los cambios en las proporciones y los somatotipos, especialmente en la etapa de la adolescencia, pueden generar situaciones de rechazo que se deberán trabajar mediante esta competencia para conseguir juegos y deportes inclusivos que generen y fomenten hábitos para una práctica deportiva adecuada en cada etapa de la vida.

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

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

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

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

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

5.3. Competencia específica 3

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

- Descripción de la competencia específica 3

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

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

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

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

Al final de los dos primeros cursos de Secundaria, el alumnado tendría que ser capaz de expresar sentimientos y emociones, comunicando ideas, con recursos corporales sencillos, sin y con apoyo musical.

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

5.2 Competencia específica 4

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

- Descripción de la competencia específica 4

Esta competencia se fundamenta en la capacidad de interactuar activamente con el entorno natural y urbano mediante las actividades físicas, haciendo un uso respetuoso del medio físico, social y cultural. Se refuerza y amplía uno de los saberes transversales que el alumnado ha trabajado en la etapa de Primaria, como apreciar y respetar el medio ambiente, una parte integral de la educación ambiental. Esta competencia enfatiza el

aprendizaje de aspectos como el valor de los espacios al aire libre, los beneficios ambientales de la salud, prácticas como el transporte activo, el impacto de usar sendas y comprender los riesgos para la salud asociados con factores ambientales como la exposición al sol y la contaminación del aire. Mediante esta competencia se ofrece a los estudiantes la oportunidad de integrar la ética ambiental, el aprendizaje sostenible y una comprensión de la conexión con la naturaleza, reconociendo esta interacción del mundo natural y la salud emocional. Además, desarrolla la conciencia del impacto ambiental de las actividades deportivas y recreativas y la aportación que puede hacer el área por la reducción de la huella de carbono. A medida que el alumnado va aprendiendo más sobre el cuerpo y el movimiento, a través del desarrollo de habilidades personales, a trabajar de manera colaborativa y respetuosa con el resto y adquirir la capacidad de pensamiento sistémico, a través de habilidades de pensamiento creativo, mejoran su capacidad para hacer conexiones con el mundo a su alrededor y convertirse en ciudadanos ambientalmente responsables. Para facilitar estas conexiones, será fundamental que estos aprendizajes se desarrollen fuera del centro educativo para ayudar al alumnado a observar, explorar y apreciar el valor de nuestra riqueza natural y topográfica, especialmente con actividades tanto costeras como de montaña, mientras descubren los beneficios de estar activo al aire libre. Esto incluye en entornos urbanos los parques y espacios públicos adecuados para el uso deportivo y de la actividad física en general. Por otro lado, no dejamos de lado la seguridad que se debe extremar especialmente en estos entornos. Así, las habilidades básicas de asistencia en primeros auxilios, donde se incluye la RCP, son saberes que todo el alumnado tiene que conocer.

Al final de los dos primeros cursos de Secundaria, el alumnado debería ser capaz de participar en deportes, actividades físicas y artístico-expresivas por su bienestar personal y el de toda la comunidad, creando conexiones sostenibles con su entorno natural y urbano

y conociendo las medidas de seguridad y primeros auxilios en función de la actividad llevada a cabo.

Durante los dos últimos cursos de Secundaria, se debería poner énfasis en consolidar y desarrollar el aprendizaje adquirido en los dos primeros cursos. Además, se debería participar de manera activa en la planificación y evaluación de estrategias para conectar de manera sostenible con el entorno natural y urbano que promuevan su salud y el bienestar comunitario con los protocolos de seguridad y autoprotección adecuados al contexto y tipo de actividad propuesta.

5.3 Competencia específica 5

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

- Descripción de la competencia específica 5

A través de esta competencia sobre el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación, el alumnado debe relacionarlas necesariamente con el acceso a las fuentes, el procesamiento de la información, la curación de saberes básicos y el conocimiento de sus derechos y deberes digitales, fomentando una alfabetización digital que amplía el concepto de salud al actual y futuro mundo digital.

Este planteamiento competencial supone enseñar habilidades comunicativas que favorezcan un alumnado autónomo, eficaz, responsable, crítico y reflexivo que disponga de habilidades para el manejo de la información y el uso de las herramientas tecnológicas. Mediante la movilización integrada del conjunto de capacidades relacionadas con la tecnología, la información y los medios de comunicación tradicionales y digitales, así como las redes sociales, la competencia integra saberes, dimensiones y habilidades personales, cognitivas y éticas, sociales y actitudinales yendo más allá del saber tecnológico o técnico-instrumental y capacitando al estudiante en el uso creativo, práctico e inteligente de las

tecnologías del aprendizaje y el conocimiento (TAC). Esto implica la enseñanza de valores y actitudes, conocidos en el entorno TIC como *netiqueta*, que permiten al alumnado adaptarse a los continuos cambios producidos por las tecnologías, su uso y adaptación a los objetivos propios y la capacidad de interacción social mediante estas herramientas tecnológicas. Igualmente, requiere el desarrollo de aspectos relacionados con la participación, el trabajo colaborativo, el acceso a la información, el procesamiento y uso para la comunicación, así como la creación de saberes básicos, la seguridad y la resolución de problemas. El uso de la tecnología en la Educación Física contribuye a la integración de elementos para el intercambio de experiencias y conocimientos, el análisis de los comportamientos motores, el control, la gestión y la organización de la propia actividad física y deportiva, entre otras. Evaluando y seleccionando nuevas fuentes de información e innovaciones tecnológicas, el alumnado tiene que ser capaz de hacer una curación de saberes básicos y de los recursos tecnológicos disponibles con el fin de resolver los problemas cotidianos de forma eficiente, utilizándolos de manera creativa, cooperativa y autónoma. Con la aplicación de las TAC al proceso de aprendizaje, el alumnado debe ser capaz de tomar decisiones de manera autónoma, crítica y creativa, innovando y creando un nuevo conocimiento que sea aplicable y útil, y escoger entre los actuales recursos multimedia interactivos, programas, las aplicaciones móviles, la realidad virtual (VR), la aumentada (AR) y la mixta (MR) en animaciones y vídeos y otros proyectos relacionados con el área.

Al final de los dos primeros cursos de Secundaria, el alumnado tendría que ser capaz de conocer y usar fuentes de información, saberes básicos y aplicaciones fiables en relación con la actividad física, la salud, el medio natural, los deportes y otros saberes que se relacionan con su vida cotidiana, haciendo un buen uso de ellas.

Durante los dos últimos cursos de Secundaria, el alumnado debería aumentar y consolidar los aprendizajes adquiridos en los dos primeros cursos, además de ser capaz de producir y difundir saberes básicos relacionados con la actividad física y la salud en distintos

formatos, haciendo una elección consciente de qué medios son los más adecuados, basándose en criterios de adecuación y respetando la propiedad intelectual.

6 CONEXIONES DE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS ENTRE SÍ, CON LAS COMPETENCIAS DE OTRAS ÁREAS Y CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.

6.1 Conexión con las competencias específicas de la materia

A causa de su carácter transversal, la competencia específica 1 está claramente vinculada con el resto de competencias de la materia, puesto que, mediante esta, el alumnado se tiene que comprometer con un proceso orientado hacia el cambio de algunos de sus hábitos de estilo de vida a través del desarrollo y la implementación de un plan que debe incluir actividad física regular y, por otro lado, por la capacidad de criticar sus propios procesos y hábitos de vida y analizar el impacto en su salud y bienestar. Por todo ello, esta competencia estará presente a la hora de desarrollar los saberes básicos del resto de competencias de la materia, como por ejemplo los juegos y deportes, las actividades artístico-expresivas y las actividades en el medio natural.

La conexión de la competencia específica 2 con el resto de la materia facilitará la creación de proyectos y las unidades de programación combinando saberes para aumentar la relación del alumnado con su entorno y grupo. El deporte escolar y el deporte inclusivo, dentro de una práctica saludable, está directamente relacionado con la competencia específica 1. Asimismo, el uso sostenible del patrimonio natural en actividades deportivas y juegos está necesariamente conectado con la competencia específica 4. Finalmente, las aplicaciones y los videotutoriales actuales facilitan la tarea docente a la vez que promueven la autonomía y el sentido crítico del alumnado, consumidor proactivo tanto en las redes y plataformas digitales como en los medios audiovisuales tradicionales, relacionándose directamente con la competencia específica 5.

La conexión de la competencia específica 3 con el resto de la materia facilitará la creación de proyectos y unidades de programación combinando saberes, para aumentar la relación del alumnado con su entorno y grupo. Respecto a la competencia específica 1, el uso de la expresión corporal ayuda al enriquecimiento de su identidad emocional y personal y a la

participación en propuestas expresivas, adaptadas y guiadas, que fomentan la creatividad y autoconfianza. Del mismo modo, el conocimiento, respeto y el placer de disfrutar de las diferentes representaciones y expresiones artísticas del patrimonio cultural, en especial del patrimonio cultural del territorio, están necesariamente conectados con la competencia específica 2 y la competencia específica 4. Finalmente, relacionado con la competencia específica 5, encontramos el uso guiado, activo y responsable de herramientas TAC (tecnologías del aprendizaje y el conocimiento) en la organización y el diseño de propuestas artístico-expresivas.

La conexión de esta competencia, la competencia específica 4, con el resto de la materia facilitará la creación de proyectos y unidades de programación combinando saberes para aumentar la relación del alumnado con su entorno y grupo. Directamente relacionada con la competencia específica 1, la realización de actividades físicas, deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero permitirá la mejora de la condición física y la salud física y mental utilizando los espacios naturales. Asimismo, la resolución de situaciones motrices en diferentes actividades físicas, adaptando las habilidades a los entornos y al grado de incertidumbre y el aprendizaje autónomo en el medio, está necesariamente conectada con la competencia específica 2. Finalmente, relacionada con la competencia específica 5, encontramos el uso activo y responsable de las TIC en las actividades en el medio natural.

La conexión de esta competencia, competencia específica 5, con el resto de la materia facilitará la creación de proyectos y las unidades de programación combinando saberes para aumentar la relación del alumnado con su entorno y grupo, además de poder contactar y trabajar colaborativamente con otros iguales de manera ubicua. También directamente relacionada con la competencia específica 1, las TIC y las TAC son elementos facilitadores de una práctica física regular y saludable. Las propuestas artístico-expresivas, competencia específica 3, descubren en esta competencia la posibilidad de utilización de las aplicaciones

y las herramientas de grabación y edición pueden facilitar recursos expresivos que complementan los propios proyectos.

También la resolución y el análisis de situaciones motrices en diferentes actividades físicas, la organización y gestión de competiciones deportivas y la actitud crítica con las informaciones relacionadas con el mundo del deporte y está necesariamente conectada con la competencia específica 2.

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

Evidentemente, las conexiones entre las competencias específicas de Educación Física y las otras materias no tendrá el mismo protagonismo e intencionalidad. Aun así, podemos establecer conexiones claras con otras materias de la etapa teniendo en cuenta las mismas competencias clave, los saberes y los criterios de evaluación y su carácter transdisciplinario, como se acaba de señalar, en mayor o menor medida.

La Educación Física se relaciona con la materia de Plástica, Visual y Audiovisual en el uso de los diferentes recursos audiovisuales por la transformación de espacios motrices, creativos e inclusivos y en las diferentes propuestas artísticas y elementos de apoyo visual. También se relaciona con la utilización de lenguajes gráficos no convencionales, especialmente aquellos en los que el cuerpo y el movimiento son protagonistas.

En cuanto a las relaciones con la materia de Música, destacamos la expresión corporal, la danza, la percusión corporal y el proceso de interpretación y creación de coreografías.

La asignatura de Geografía e Historia se relaciona directamente con los saberes relacionados con los periodos históricos en los que el deporte como fenómeno cultural, la actividad física en sus diferentes dimensiones y la salud o la creación de mitos a su alrededor es protagonista.

Las materias de Ciencias Naturales o Biología y Geología son las que tienen una conexión más directa competencialmente en cuanto al conocimiento del cuerpo a nivel estructural, fisiológico y kinesiológico. Además, el conocimiento de los saberes relacionados con Biología y Geología es complementario para el aprovechamiento sostenible del entorno físico como recurso en nuestra materia.

La asignatura de Matemáticas y Física se relaciona, más allá del cálculo y las operaciones, con el razonamiento matemático en cuanto a la solución de problemas de juego táctico, estrategia y probabilidad. La interpretación de la realidad respecto al espacio, las formas, trayectorias, coordenadas y fuerzas, tanto del cuerpo humano como de los elementos del entorno e implementos, que pueden interactuar con él.

La materia de Tecnología y Digitalización comparte necesariamente saberes y saber hacer respecto al uso de dispositivos, herramientas y aplicaciones para la optimización del proceso, la compilación y la transformación de la información. Favoreciendo también el trabajo colaborativo e incidiendo en sus peligros, en cuanto al llamado sedentarismo tecnológico, la falta de curación de saberes básicos y el respeto por la privacidad de nuestra imagen y nuestros datos corporales, entre otros elementos de carácter ético que relacionan ambas materias. Finalmente, destacamos las materias Comunicación Lingüísticas, que permiten el trabajo textual de reglamentos, guiones para las dramatizaciones en proyectos interdisciplinarios y tecnicismos en cualquiera de los saberes de las materias, especialmente en inglés en el mundo del deporte y el fitness, y el valenciano en nuestros deportes, juegos y danzas autóctonas. Además, la resolución de conflictos de manera dialogada implica la mejora de la competencia para transmitir ideas y sentimientos. La mejora de la oratoria o el fomento de la lectura también es un lugar común entre todas las materias curriculares.

6.3 Conexiones con las competencias clave

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

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

6.4 Competencias clave del perfil de salida del alumnado al final de la enseñanza básica:

La competencia en comunicación Lingüística se desarrolla cuando el alumnado expresa de manera oral o escrita hechos, pensamientos o sentimientos de manera correcta y adecuada en los diferentes contextos sociales, participando en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa, tanto para intercambiar información como para construir vínculos personales. La participación y escucha activa en debates sobre la salud y la actividad física, la creación de proyectos e interconexiones fuera del centro, entre otros, son objeto directo de estas relaciones (CE1). La terminología específica, así como los aspectos culturales y sociales presentes en la CE2, hacen necesaria una conexión directa con esta competencia clave a la hora de emplear el lenguaje adecuado y seleccionar la información desde un punto de vista crítico. La resolución dialogada y pacífica de los conflictos que surgen durante los juegos y deportes también fomenta la tolerancia y la valoración del diálogo como medio para solucionar los conflictos. Finalmente, la CE3 se puede desarrollar

a través de la dramatización, por parte del alumnado, de textos y obras teatrales y la colaboración en *podcast* para la radio del centro educativo. Estas situaciones requieren que el alumnado emplee varios canales de comunicación usando un lenguaje apropiado. En la materia de Educación Física es de especial relevancia esta competencia clave respecto a la comunicación no verbal, tanto voluntaria como involuntaria, que además tendrá una importancia clara en su vida diaria presente y futura.

La competencia clave plurilingüe (CP) en la sociedad globalizada actual tiene una conexión transversal, especialmente en el mundo del deporte, los materiales, las instalaciones y los tecnicismos propios (CE02). Cuando se trabaja con recursos tecnológicos, plataformas virtuales y aplicaciones en una lengua diferente de la materna se contribuye a esta competencia clave.

La competencia en matemáticas, ciencia, tecnología e ingeniería implicará aquellas acciones fundamentadas científicamente, conscientes y responsables, para preservar la salud e integridad física y mental aplicando principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de manera sostenible, valorando su impacto global (CE01). Cuando se trabajan saberes básicos relacionados con el cuerpo y su funcionamiento, así como los efectos de la actividad física en el organismo se contribuye a la competencia STEM (del inglés *Science, Technology, Engineering and Mathematics*). Respecto a la conexión con esta competencia, la utilización del pensamiento científico para entender los conceptos planteados, formulándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación, mostrando una actitud crítica y la posibilidad de generar proyectos con el ámbito matemático y tecnológico, se refiere a conceptos relacionados con fuerzas, velocidades, tiros, probabilidades, fisiología, cineantropometría, creación y diseño de material y otros que aumentan el nivel motivacional y de comprensión del alumnado (CE2). Las actividades físicas en el medio natural contribuyen a esta competencia en ciencia

mediante el conocimiento del medio natural y su uso sostenible y responsable. Del mismo modo, se vinculan con saberes básicos tecnológicos cuando fomentamos el uso crítico de los recursos digitales o cuando el alumnado planifica una salida en bicicleta, con lo que fomenta la movilidad sostenible, puesto que tiene que tener en cuenta aspectos como la mecánica de la bicicleta y comprender los factores energéticos implicados en la actividad (CE4).

La relación con la competencia digital se produce a través de la búsqueda, curación y selección de información, el uso de medios tecnológicos y audiovisuales que permiten un aprendizaje significativo del alumnado a través de recursos, aplicaciones, entornos virtuales y redes sociales, relacionados con la Educación Física. Así mismo, se contribuye a esta competencia en la medida en que prepara al alumnado para procesar, de manera crítica, el conocimiento digital en múltiples formatos y a través de la elaboración de portfolios, blogs, webs y otros formatos 2.0 como medio de intercambio de información para mejorar la salud (CE1 y CE5). También se contribuye a esta competencia clave cuando se valora críticamente los mensajes referidos a la materia de Educación Física, procedentes de los medios de información y comunicación, a través de la utilización de recursos técnicos, visuales y audiovisuales, aplicaciones y herramientas de difusión que favorezcan una actitud de consumo proactivo del alumnado (CE3). Así mismo, se contribuirá a esta competencia en la medida que se prepara al alumnado para procesar el conocimiento digital en múltiples formatos y a través de las redes, webs y blogs como medio de intercambio de información para promover el uso responsable y sostenible de su entorno natural y urbano (CE4). Finalmente, del mismo modo que es necesaria una alfabetización motriz del alumnado, la competencia digital busca la alfabetización digital en un mundo cada vez más tecnológico, ampliando el concepto de salud al mundo digital. Esto incluye la identificación de los riesgos y medidas de las tecnologías digitales, para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medio ambiente, fomentando la utilización de los medios

digitales y el desarrollo de una actitud crítica ante la información relacionada con la Educación Física.

Cuando el alumnado prioriza las actividades que contribuyen a la salud y bienestar a lo largo de la vida (CE1) contribuye al desarrollo personal y social mediante esta competencia. El alumnado, así, conoce los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, y consolida hábitos de vida saludable a nivel físico y mental. Trabajando en colaboración con otros, en cooperación y en situaciones competitivas desarrollan relaciones afectivas y de autoconfianza, mientras se enfrenta a la creciente influencia de los compañeros. A través de la práctica de actividades físicas en grupo se contribuye a la socialización del alumnado desarrollando un comportamiento cívico y enfatizando el uso consciente y responsable del material, de las instalaciones y de su entorno natural (CE4 y CE5). El trabajo en equipo y la cooperación presente en las actividades de grupo también ayudan al profesorado a trabajar este tipo de competencia clave donde la aceptación de las diferencias y las limitaciones del resto de compañeros es fundamental para aprender aspectos como la igualdad y la integración. Mediante la práctica de los juegos y deportes (CE2) aparecen conceptos y actitudes como estrategias de colaboración, oposición, integración, respeto, *fair play*, solidaridad, etc. La realización de juegos y deportes cooperativos ayudan al profesorado a trabajar este tipo de competencia clave donde la valoración de los juegos y deportes como medios de integración social y de mejora del clima de clase es fundamental para aprender aspectos como la igualdad y la integración con sus compañeros y compañeras. Con todo esto, el aprovechamiento del tiempo de ocio en momentos en los cuales no es posible la práctica motriz, mediante los juegos de mesa, además, ayudará a desarrollar el pensamiento táctico y la estrategia, así como el razonamiento divergente. Se contribuye a esta competencia clave del alumnado mediante el desarrollo de un comportamiento cívico y enfatizando el uso consciente y responsable del material, de las instalaciones y del entorno.

La capacidad de Competencia personal, social y de aprender a aprenderse relaciona con la materia de Educación Física en la medida que hace posible que el alumnado conozca sus propias capacidades a través de un proceso reflexivo en el cual el alumnado mejora su propia conducta motriz partiendo del conocimiento de sus puntos fuertes y débiles consiguiendo de este modo una mayor autonomía. Mediante el aprendizaje de la planificación de actividades físicas (CE1 y CE4) la materia de la educación física posibilita al alumnado regular su propio proceso de aprendizaje ocupando su tiempo libre de manera activa y organizada, al mismo tiempo que se desarrolla la capacidad de trabajo en equipo y su capacidad de transferir los nuevos aprendizajes técnicos y tácticos a otras situaciones y actividades cotidianas (CE2). Mediante el aprendizaje de la vivenciación, creación y planificación de actividades artístico-expresivas (CE3) se posibilita al alumnado regular su propio proceso de aprendizaje además de ampliar sus recursos por la ocupación de su tiempo libre.

Se favorece la Competencia Social y ciudadana cuando el alumnado reflexiona ante situaciones de diálogo social y temática de actualidad analizando críticamente las motivaciones y los valores propios y ajenos, mostrando una conducta contraria a cualquier tipo de discriminación o violencia, y expresa asertividad y respeto por los otros y por el entorno (CE1 y CE2). El alumnado se implica activamente por la mejora física y social colaborando de manera directa o indirecta en intervenciones culturales artístico-expresivas (CE3) y a través del fomento de la responsabilidad en el uso y la conservación del entorno urbano y natural (CE4).

La competencia emprendedora estará presente cuando se proporcione mayor protagonismo al alumnado en relación con la organización y planificación de actividades físicas y deportivas, así como iniciativas basadas en metodologías de Aprendizaje Servicio (APS) (CE01). Con la asunción de responsabilidades en la organización y planificación de las actividades artístico-expresivas (CE03) y de actividades en el medio (CE04) propuestas

se fomenta el hecho de conocerse a sí mismo, las oportunidades de colaboración con el grupo en estas actividades, la mejora del control emocional en la resolución de situaciones y logro de hitos que comporta el trabajo al medio. Finalmente, la materia de la educación física contribuye a esta competencia clave proporcionando mayor protagonismo al alumnado en sus propios procesos de investigación, organización y planificación (CE05) de su plan de estilo de vida saludable.

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

7 SABERES BÁSICOS

Desde una perspectiva epistemológica, los saberes básicos detallados a continuación han sido seleccionados como el conjunto de conocimientos necesarios para adquirir y desarrollar las competencias específicas que se han formulado previamente a la materia de Educación Física. Respecto a la estructura, se establece una gradación de saberes básicos tanto para los dos primeros cursos como para los dos últimos, con el propósito de dar continuidad y ampliar los conocimientos adquiridos y también con una visión propedéutica. Estos saberes básicos suponen la movilización integrada y la relación con la práctica pedagógica de las diferentes capacidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales a través de un enfoque flexible para que el profesorado los adapte a las características socioculturales del entorno del centro educativo, a la diversidad del alumnado y a su vínculo con la vida real. La programación de aula que se genera a partir estos saberes básicos tendrá que propiciar unidades y proyectos integrando varios saberes tanto en el mismo bloque como entre los otros, dejando a criterio del profesorado el enfoque de estas manifestaciones, a favor de una Educación Física sensiblemente holística, competencial e integrada en su vida.

7.1 Bloque 1. Vida activa y saludable.

Este bloque aborda los tres elementos básicos que integran el concepto de salud según la OMS: salud física, mental y social. A través de estos saberes básicos se pretende generar una actitud positiva hacia la participación regular en actividades físicas y deporte relacionadas con la salud y promover la adopción de estilos de vida activos, así como la responsabilidad personal de un cuerpo saludable para toda la vida.

7.2 Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física.

Este bloque aborda aquellos componentes relacionados con la planificación, organización y autorregulación de la práctica física, así como aquellos aspectos relacionados con la seguridad de la práctica motriz.

7.3 Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices.

Los saberes de este bloque se relacionan con una variedad de experiencias motrices desarrolladas a través de juegos y deportes y sus capacidades condicionales. Estos saberes se desarrollan en diferentes contextos modificados de forma que se contribuya a la participación segura, a una mejor comprensión del juego por parte del alumnado y a una práctica más inclusiva. Mediante estas actividades el alumnado tiene la oportunidad de desarrollar su capacidad de toma de decisiones a través de desafíos y retos individuales, cooperativos y/o de oposición con sus iguales en contextos competitivos y no competitivos.

7.4 Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

Mediante estos saberes el alumnado tiene la oportunidad de vivenciar situaciones de gestión de conflictos y regulación emocional fomentando el *fair play* y la deportividad, el conocimiento de las respuestas comunicativas de su propio cuerpo ante diferentes mensajes y contextos emocionales, el respeto a un mismo y a los otros, así como el sentido de responsabilidad hacia su propio bienestar y el de sus compañeros.

7.5 Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz.

Quedan estructuradas en: cultura artístico-expresiva, deporte como manifestación cultural y la cultura motriz tradicional, como la Pilota Valenciana. La danza, la recreación dramática, las artes circenses, los juegos y deportes populares y el deporte como fenómeno sociocultural, profundizando en el deporte inclusivo y adaptado, conforman este subbloque.

7.6. Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

Agrupación de los saberes conectados con el medio natural y el entorno urbano, relacionándose con el conjunto de habilidades y experiencias físicas practicadas al aire libre, el conocimiento de las medidas de seguridad, así como el protocolo de actuación y el uso de la tecnología como instrumento facilitador, en estos entornos. Estos saberes facilitan

la adopción de actitudes y valores conectados con la conservación del medio natural, su uso sostenible y un aprendizaje autónomo para toda la vida, relacionado con las actividades físicas al aire libre.

Bloque 1. Vida activa y saludableCE1, CE3, CE5		
Subbloque 1.1 Salud física		
	2.º curso	4.º curso
Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables		
Conductas para la mejora de la salud física, mental y social	X	
Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-PV).		X
La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividaddfísica y el deporte.		X
Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico		
Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable(ZAS).	X	X
Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico,sobreentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMS).		X
Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness		X
Programación autónoma del ejercicio.		X

Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional		
Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.	X	
Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.	X	
Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.	X	
La pisada como elemento trascendental en la marcha y la carrera.	X	

Grupo 4. Cuidado del cuerpo		
Análisis crítico de saberes básicos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.	X	
Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.		X
Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.	X	
Calentamiento general: partes esenciales.	X	
Calentamiento específico autónomo.		X
La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.		X
Subbloque 1.2 Salud social	2.º curso	4.º curso
Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.	x	x
Ayudas ergogénicas legales y dopaje.		x
Subbloque 1.3 Salud mental	2.º curso	4.º curso
Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación		
Métodos de relajación y estiramientos	x	x
Técnicas de relajación y estiramientos.		x
Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo		
Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.	X	
Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.		X
Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física CE1, CE4, CE5	2.º curso	4.º curso
Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad		
Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.		X

Higiene y actividad física	X	X
Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente		
Protocolos de actuación (PAS / RICE)	X	X
Dispositivos DEA		X
Uso de las TIC	X	X
RCP	X	
Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física		
Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.	X	X
Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y curación de saberes básicos		X
Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices CE1, CE2, CE5	2.º curso	4.º curso
Subbloque 3.1. Capacidades condicionales		
Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad	X	X
Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)		X
Subbloque 3.2. Juegos y deportes		
Individuales	X	X
Colectivos	X	X
Adversario	X	X
Fundamentos técnicos deportivos	X	X
Fundamentos tácticos deportivos	X	X
Pensamiento estratégico		X

Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices CE1	+2.º curso	4.º curso
CE3		
Subbloque 4.1. Habilidades sociales		

Resolución dialogada y control emocional	X	
Estrategias de resolución de conflictos: autonomía emocional		X
Subbloque 4.2. Gestión emocional		
El estrés	X	X
La frustración	X	
Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo		
La expresión de mensajes y emociones	X	
La comunicación no verbal consciente e inconsciente.		X
Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.		X
Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz CE2, CE3, CE4, CE5	2.º curso	4.º curso
Subbloque 5.1. Cultura artístico-expresiva		
Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas		
Respecto de la propiedad intelectual	X	X
Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.	X	X
La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística.		X
Estereotipos y diversidad de género	X	X

Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas		
Creatividad y autoconfianza	X	
Estereotipos	X	X
Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas	X	
Proyectos interdisciplinarios artísticos		X
La luz y el sonido		X
Uso de la tecnología		X
Procesos de reflexión sobre temáticas sociales		X
Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos		X

Grupo 3. La recreación dramática		
Interpretación de textos.		X
La mirada y el gesto como elementos expresivos.	X	
La postura corporal y el tono muscular	X	
La postura corporal como elemento expresivo.		X
Las emociones.	X	X
Elementos de la comunicación verbal y no verbal.		X
Escenografía		X
Grupo 4. Actividades y artes circenses		
Equilibrios con y sin material.	X	
Juegos malabares.	X	X
El <i>clown</i> y el mimo	X	X
Lucha escénica.		X
Habilidades gimnásticas.	X	
Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.		X

Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento		
Apropiación del espacio	X	
Percusión corporal.	X	X
Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.	X	X
Grupo 6. Danza y bailes		
Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.	X	
Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.		X
Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.	X	
Danza contemporánea.	X	X
Bailes de salón: baile latino y baile estándar		X
Subbloque 5.2. Deporte con manifestación cultural		

Grupo 1. El deporte como manifestación cultural		
Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.	X	X
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado		
Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.	X	X
Entidades próximas.	X	X
Acontecimientos deportivos.		X
Práctica y concienciación.	X	X
Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional		
Grupo 1. Juegos populares		
Juegos populares autóctonos.	X	
Juegos populares del mundo.	X	
Grupo 2. La Pelota Valenciana		
Nyago y sus variantes.	X	X
Raspall y sus variantes de <i>joc a carrer</i> y en el trinquete.	X	X
El <i>joc a paret</i> : Frontón y <i>frare</i> .	X	X
Los valores de la pilota: <i>Bonhomia</i> , equidad y pacto deportivo.	X	X
Otras modalidades: Escala i corda, galotxetes, pilota grossa, llargues, etc.		X
Referentes deportivos.	X	X
Mujer y Pilota.	X	X

Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas		
CE1, CE4, CE5	2.º curso	4.º curso
Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero		
Regulación del esfuerzo.	X	
Medidas de protección y conservación del medio ambiente.	X	X
Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.	X	

Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.		X
Entidades y proyectos de centro.		X
Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico.		
Movilidad sostenible.	X	X
Promoción de buenas prácticas.	X	
Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica		
La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.	X	X
La riqueza natural y topográfica otras regiones.		X
Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.		X
Subbloque 6.4. Las TIC desde las actividades en el medio natural		
Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks,etc).	X	X
Control y evaluación de las actividades en el medio a través de dispositivos electrónicos.		X
Creación de saberes básicos		X

El documento es la concreción de los decretos y ordenes de Conselleria que regulará el funcionamiento del departamento de educación física, estará en consonancia con el resto de los documentos del centro (PEC y diferentes planes del centro) y buscará los principales objetivos de los diferentes documentos de consenso internacionales y nacionales relativos a la educación física. Será supervisada por los responsables correspondientes de manera que sea lo correcta frente a posibles reclamaciones.

7.7. Concreción de los saberes básicos

• Concreción saberes básico - 1º ESO

- **Pruebas de valoración de las capacidades físicas:** resistencia aeróbica, fuerza resistencia, velocidad de reacción y flexibilidad como medio para determinar el

equilibrio entre los valores obtenidos y la mejora de la condición física y la contribución de esta a la salud y al bienestar personal.

- **Control de la intensidad del esfuerzo** mediante la frecuencia cardíaca: la toma de pulsaciones. Cálculo de la zona de actividad saludable (ZAS).
- **Características** que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables como: intensidad del esfuerzo, progresión en la práctica, orientada al proceso, satisfactoria, acorde con la edad y características personales.
- **El aparato locomotor:** Músculos y articulaciones, así movimientos articulares y acciones musculares
- **Reconocimiento y valoración** de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas. Relación entre hidratación y práctica de actividad física.
- **Capacidades físicas** relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
- **Juegos y actividades** de mejora de la resistencia aeróbica, de fuerza general y flexibilidad buscando la cooperación del alumnado en su práctica y el respeto a las normas.
- **Explicación y realización** de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte individual, como por ej., actividades atléticas, etc. En función de sus gustos e intereses y propuestas
- **El calentamiento:** concepto y fases. La vuelta a la calma como una parte fundamental de la sesión, valorando su importancia como medio de prevención de lesiones.

- **Clasificación y puesta** en práctica de ejercicios de calentamiento general y de vuelta a la calma, relacionándolos con la parte principal de la sesión.
- **Normas del calentamiento:** completo, progresivo, respiración, moderado, suficiente y ordenado.
- **Vuelta a la calma:** progresiva, de más a menos intensidad y específica según el ejercicio realizado utilizando estiramientos, juegos sensitivos y actividades de relajación.
- **Relación de los estilos de vida** saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio y la actividad física deportiva y artística expresiva.
- **Práctica habitual** de actividad físico deportiva y artística expresiva en su vida personal y en el contexto social actual.
- **Efectos negativos** que tienen sobre la salud el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- **Prácticas que tienen efectos** negativos para la salud como los ejercicios
- contraindicados, el sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, dieta desequilibrada), la obsesión por el resultado y el abuso de ejercicio (sobreentrenamiento).
- **Realidad social** del deporte y la actividad física y el impacto económico de la misma, así como las múltiples posibilidades de práctica.
- **Adquisición** de habilidades básicas gimnásticas globales: desplazamientos, saltos, equilibrios, giros, trepas, etc.
- **Explicación y realización** de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte individual, como por ej., actividades atléticas, etc. En función de sus gustos e intereses y propuestas

- **Utilización** de figuras, en función de sus posibilidades motrices desarrollando actitudes no competitivas de cooperación y participación.
- **El movimiento coordinado:** equilibrio y agilidad, como base para la experimentación de golpes, lanzamientos y recepciones de móviles con una y dos manos.
- **Práctica** de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los juegos como el colpbol y deportes de colaboración-oposición como p.ej. el baloncesto y balonmano y de oposición como p.ej. las actividades de lucha, etc
- **Preparación y práctica** de juegos y deportes adaptados como p.ej. el goalball para desarrollar comportamientos inclusivos entre el alumnado. Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte como dinámica de grupos y disfrute personal.
- **Estrategias** básicas de los juegos y deportes de oposición: enfrentamiento, espacios de acción próximos, tiempo limitado, crear desequilibrios en el oponente.
- **Estrategias** básicas de los juegos y deportes de colaboración-oposición:
- participantes, espacio y tiempo de juego y utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.
- **Colaboración** en la planificación de sencillos montajes artísticos individuales o colectivos.
- **Participación** en sencillos montajes artísticos comunicando emociones, sentimientos e ideas con desinhibición y creatividad.
- **Utilización** de técnicas de expresión corporal que combinen espacio, ritmo e intensidad: mimo, drama, baile, danza, etc.

- **Aplicación** de la respiración como un elemento del ritmo y del bienestar individual.
- **Estrategias** de comprensión oral: activación de conocimientos previos,
- mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información.
- **Respeto** en el uso del lenguaje.
- **Situaciones** de interacción comunicativa (conversaciones, entrevistas, coloquios, debates, etc.).
- **Estrategias** Comunicación Lingüísticas y no Comunicación Lingüísticas: inicio, mantenimiento y conclusión; cooperación, normas de cortesía, fórmulas de tratamiento, etc.
- **Respeto** en el uso del lenguaje.
- **Glosario** términos conceptuales del nivel educativo.
- **Formatos** de presentación.
- **Aplicación** de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación, concordancia entre los elementos de la oración, uso de conectores oracionales, etc.).
- **Aspectos** a considerar en la organización de actividades físico-deportivas en el propio centro o en entornos cercanos: senderismo, orientación, las rutas en bicicleta, las acampadas, los grandes juegos, actividades de escalada, de multiaventura y las actividades acuáticas.
- **Elementos** importantes del paisaje y de la toponimia: flora y fauna del entorno próximo, como lugar para la realización de dichas actividades.
- **Posibilidades** de práctica que ofrece el propio centro y el entorno próximo.
- **Técnicas** básicas de las actividades realizadas: senderismo, orientación, bicicleta, acampada, escalada, actividades acuáticas.

- **Revisión** y respeto de las normas para la conservación y mejora del propio centro y el entorno próximo, en la práctica de actividades físico deportivas, estableciendo normas de seguridad en función del lugar de realización y del tipo de actividad.
- **Confección** de mapas básicos y sus posibilidades de utilización en la práctica de orientación. Colaboración en la organización y realización de recorridos con dichos mapas en el propio centro.
- **Conocimiento de los primeros auxilios** básicos en diferentes situaciones que pueden presentarse de la vida real.
- **Exposición** y práctica de juegos y deportes recreativos que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas, concienciando de la importancia de estas actividades como marco de relación con los demás y de fomento de la amistad y compañerismo en el ámbito personal, social y cultural.
- **Colaboración** en el diseño de actividades deportivas en el centro.
- **Comprensión** del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás. Sensibilizando de la importancia de la deportividad por encima de la búsqueda desmesurada de resultados.
- **Elección** de algunas actividades físico-deportivas identificando los riesgos que conllevan. Identificación de los protocolos para activar servicios de emergencia y de protección del entorno.
- **Aplicación** de las medidas preventivas y de seguridad de las actividades planteadas. Primeros auxilios.
- **Iniciativa** e innovación
- **Autoconocimiento**. Valoración de fortalezas y debilidades.

- **Autorregulación** de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- **Perseverancia**, flexibilidad.
- **Pensamiento** alternativo.
- **Sentido** crítico.
- **Herramientas** digitales de búsqueda y visualización. Búsqueda en p.ej. banco de sonidos, páginas web especializadas en educación física, diccionarios y enciclopedias on-line, bases de datos especializadas, etc. Almacenamiento de la información digital. Valoración de los aspectos positivos de las TIC para la búsqueda y contraste de información.
- **Estrategias** de búsqueda y selección de la información.
- **Procedimientos** de síntesis de la información
- **Procedimientos** de presentación de saberes básicos
- **Uso de las herramientas** más comunes de las TIC para colaborar y comunicarse con el resto del grupo con la finalidad de planificar el trabajo, aportar ideas constructivas propias, comprender las ideas ajenas...; compartir información y recursos; y construir un producto o meta colectivo. Correo electrónico. Módulos cooperativos en entornos personales de aprendizaje como blogs, foros, wikis... Hábitos y conductas en la comunicación y en la protección del propio individuo y de otros de las malas prácticas como el ciberacoso. Análisis del público destinatario y adaptación de la comunicación en función del mismo.
- **Realización**, formateado sencillo e impresión de documentos de texto.
- **Diseño** de presentaciones multimedia.
- **Identificación** del reto que supone competir con los demás, fundamentando sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admitiendo la

posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos con solidaridad, tolerancia, respeto y amabilidad.

- **Valora** y atiende escuchando de forma activa las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, relacionando dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos.
- **Plantea** sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- **Responsabilidad y** eficacia en la resolución de tareas.
- **Asunción** de distintos roles en equipos de trabajo.
- **Diálogo** igualitario.
- **Estrategias** de planificación, organización y gestión.
- **Selección** de la información, técnica y recursos materiales.
- **Estrategias** de supervisión y resolución de problemas.
- **Evaluación** de procesos y resultados.
- **Valoración** del error como oportunidad.
- **Habilidades** de comunicación

- **Concreción saberes básicos 2º ESO**

- Pruebas de valoración de las capacidades físicas: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, velocidad de reacción y flexibilidad como medio para determinar el equilibrio entre los valores obtenidos y la mejora de la condición física y la contribución de esta a la salud y al bienestar personal.
- Control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca: la toma de pulsaciones. Cálculo de la zona de actividad saludable (ZAS).
- Sistemas metabólicos de obtención de energía: anaeróbico y aeróbico.

- Características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables como: intensidad del esfuerzo, progresión en la práctica, orientada al proceso, satisfactoria, acorde con la edad y características personales.
- El aparato locomotor: movimientos articulares y acciones musculares.
- Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas. Relación entre hidratación y práctica de actividad física.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
- Juegos y actividades de mejora de la resistencia aeróbica, de fuerza general y flexibilidad, buscando sensibilizar al alumnado de la importancia de su práctica.
- El calentamiento: organización de actividades colectivas de calentamiento general.
- Ejercicios de calentamientos adecuados a cada fase y aplicando las normas del mismo.
- Vuelta a la calma: progresiva, de más a menos intensidad y específica según el ejercicio realizado utilizando estiramientos, juegos sensitivos y actividades de relajación.
- Relación de los estilos de vida saludables con la imagen corporal, las
- actividades de ocio, la actividad físico deportiva y artístico expresiva y la prevención de enfermedades.
- Práctica habitual de actividad físico deportiva y artística expresiva en su vida personal y en el contexto social actual.
- Prácticas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicios contraindicados, el sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria

(anorexia, bulimia, dieta desequilibrada), la obsesión por el resultado y el abuso de ejercicio (sobreentrenamiento).

- Realidad social del deporte y la actividad física y el impacto económico de la misma, así como las múltiples posibilidades de práctica.
- Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas: desplazamientos, saltos, equilibrios, trepas, giros, etc.
- Aplicación de las habilidades específicas a los juegos y deportes individuales, aspectos técnico - tácticos, como por ej., actividades atléticas, etc.
- Práctica de figuras no competitivas afianzando el equilibrio en diferentes posturas y situaciones desarrollando actitudes de cooperación y participación.
- Movimientos coordinados como el lanzamiento y recepción de móviles con diferentes trayectorias, en posición estática y en desplazamiento.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los juegos como el colpbol y deportes de colaboración-oposición como p.ej. balonmano y voleibol y de oposición como p.ej. bádminton, etc
- Preparación y práctica de juegos y deportes adaptados como por ej. Voleibol sentado para desarrollar comportamientos inclusivos entre el alumnado.
- Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte como dinámica de grupos y disfrute personal.
- Estrategias básicas de los juegos y deportes de oposición: enfrentamiento, espacios de acción próximos, tiempo limitado, crear desequilibrios en el oponente.
- Estrategias básicas de los juegos y deportes de colaboración-oposición: participantes, espacio y tiempo de juego y utilización de objetos. comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.

- Utilización de los diferentes golpes específicos de la pelota valenciana
- Las instalaciones de pelota valenciana, como parte de un patrimonio cultural que hace falta preservar.
- Juegos populares y tradicionales de nuestro entorno y del mundo: de saltar y montar, de habilidad y lanzamiento, de cuerda y goma, de pelota, etc
- Los juegos populares y tradicionales para potenciar la inclusión y respeto a las tradiciones y la multiculturalidad.
- Actividades respetuosas con el medio natural: las rutas en bicicleta, senderismo, orientación, las acampadas, los grandes juegos en la naturaleza, actividades de escalada y de multiaventura y las actividades acuáticas.
- Relación del paisaje y la toponimia con el patrimonio natural y cultural de la Comunidad Valenciana, como lugar para la realización de dichas actividades.
- Posibilidades de práctica que ofrece el entorno próximo.
- Técnicas básicas de las actividades realizadas: senderismo, orientación, bicicleta, acampada, y respeto de las normas para la conservación y mejora del entorno escalada, actividades acuáticas.
- Revisión y respeto próximo, en la práctica de actividades físico deportivas, estableciendo normas de seguridad y primeros auxilios en función del lugar de realización y del tipo de actividad.
- Confección de mapas básicos y sus posibilidades de utilización en la práctica de orientación. Colaboración en la organización y realización de recorridos con dichos mapas en entornos cercanos.
- Búsqueda de información y exposición de las actividades adaptadas al medio.
- Realización de un listado de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y natural, en la práctica de actividades físico deportivas

- Conocimiento de los primeros auxilios básicos en diferentes situaciones que pueden presentarse de la vida real.
- Elaboración, a partir de una propuesta dada, de sencillos montajes artísticos individuales o colectivos.
- Participación en montajes artísticos individuales o colectivos, comunicando emociones, sentimientos e ideas con desinhibición y creatividad. Técnicas de expresión corporal: mimo, drama, danza, sensopercepción, etc
- Participación en actividades grupales, como danzas y bailes, en las que se combinan el espacio, el ritmo y la intensidad.
- Empleo de un método de relajación (Jacobson, Yoga, Eutonia, Schultz, masaje) para controlar el propio cuerpo y ser aplicado a distintas situaciones prácticas de la vida.
- Estrategias de comprensión oral: activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información.
- Planificación de textos orales
- Situaciones de interacción comunicativa (conversaciones, entrevistas,
- coloquios, debates, etc.)
- Estrategias Comunicación Lingüísticas y no Comunicación Lingüísticas: inicio, mantenimiento y conclusión, cooperación, normas de cortesía, fórmulas de tratamiento, etc.
- Respeto en el uso del lenguaje.
- Glosario términos conceptuales del nivel educativo.
- Estrategias de expresión escrita: planificación, escritura, revisión y reescritura.
- Formatos de presentación.

- Aplicación de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación, concordancia entre los elementos de la oración, uso de conectores oracionales, etc.)
- Demostración y práctica de actividades lúdicas y deportivas individuales y colectivas, de ocio y recreación: los deportes lúdicos, los juegos populares, los juegos cooperativos, los juegos de confianza, aceptando la importancia de estas actividades como marco de relación con los demás y de fomento de la amistad y compañerismo en el ámbito personal, social y cultural.
- Participación en la organización de actividades deportivas en el centro.
- Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás. Rechazando la búsqueda desmesurada de resultados y dando importancia a la deportividad.
- Relación de las actividades físico-deportivas con las dificultades y riesgos que conllevan.
- Especificación de los protocolos para activar servicios de emergencia y de protección del entorno.
- Enumeración de las medidas preventivas y de seguridad de las actividades planteadas. Primeros auxilios.
- Iniciativa e innovación
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad.
- Pensamiento alternativo.
- Sentido crítico.

- Herramientas digitales de búsqueda y visualización. Búsqueda en p.ej. banco de sonidos, páginas web especializadas en educación física, diccionarios y enciclopedias on-line, bases de datos especializadas etc. Almacenamiento de la información digital. Valoración de los aspectos positivos de las TIC para la búsqueda y contraste de información.
- Estrategias de búsqueda y selección de la información
- Procedimientos de síntesis de la información
- Procedimientos de presentación de saberes básicos
- Procedimientos de cita y paráfrasis. Bibliografía y webgrafía.
- Uso de las herramientas más comunes de las TIC para colaborar y comunicarse con el resto del grupo con la finalidad de planificar el trabajo, aportar ideas constructivas propias, comprender las ideas ajenas...; compartir información y recursos; y construir un producto o meta colectivo. Correo electrónico. Módulos cooperativos en entornos personales de aprendizaje como blogs, foros, wikis... Hábitos y conductas en la comunicación y en la protección del propio individuo y de otros de las malas prácticas como el ciberacoso. Análisis del público destinatario y adaptación de la comunicación en función del mismo.
- Realización, formateado sencillo e impresión de documentos de texto.
- Diseño de presentaciones multimedia.
- Identificación del reto que supone competir con los demás, fundamentando sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admitiendo la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos con solidaridad, tolerancia, respeto y amabilidad.
- Valora y atiende escuchando de forma activa las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, relacionando dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos.

- Plantea sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas.
- Asunción de distintos roles en equipos de trabajo.
- Pensamiento de perspectiva.
- Diálogo igualitario.
- Conocimiento de estructuras y técnicas de aprendizaje cooperativo.
- Pensamiento medios-fin.
- Estrategias de planificación, organización y gestión.
- Selección de la información, técnica y recursos materiales.
- Estrategias de supervisión y resolución de problemas.
- Evaluación de procesos y resultados.
- Valoración del error como oportunidad.
- Habilidades de comunicación.
- Entornos laborales, profesiones y estudios vinculados con los conocimientos de la Educación Física.
- Autoconocimiento de fortalezas y debilidades.

• **Concreción saberes básicos 3º ESO**

- Adaptación y aplicación del control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad saludable, en la práctica de actividad físico deportiva. Relación con los sistemas de obtención de energía (aeróbico y anaeróbico) y con los hábitos alimenticios.
- Aplicación de las pruebas de valoración de la condición física para determinar su nivel inicial y su progreso después del trabajo específico aplicando métodos de mejora de las capacidades físicas y su contribución a la salud.

- Características que deben tener las actividades físicas saludables: intensidad del esfuerzo, progresión en la práctica, orientada al proceso y a la satisfacción personal, acorde con la edad y características personales.
- El aparato locomotor: Profundización de músculos más importantes y acciones que ejecutan.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.
Valoración de la alimentación como factor decisivo de la salud personal en la adolescencia.
- Práctica de forma regular, sistemática y autónoma de actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Adaptación y práctica de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad, en función de la propia condición física y las posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices.
- Métodos de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud: carrera continua, autocargas, Stretching, etc.
- Organización y dirección de calentamientos específicos graduando su intensidad
- Recopilación de ejercicios adaptados al calentamiento específico, a la parte principal de la sesión y la vuelta a la calma.
- La imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte, la prevención de enfermedades y adicciones, como forma de comportamiento que posibilitan actitudes y estilos de vida saludables.
- Relación de los estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física deportiva y artística expresiva y la prevención de enfermedades.

- Análisis crítico de los efectos negativos que tienen sobre la salud el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Práctica habitual de actividad físico deportiva y artística expresiva en su vida personal y en el contexto social actual.
- Análisis crítico de las prácticas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicios contraindicados, el sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, dieta desequilibrada), la obsesión por el resultado y el abuso de ejercicio (sobreentrenamiento).
- Realidad social del deporte y la actividad física y el impacto económico de la misma, así como las múltiples posibilidades de práctica.
- El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución de los deportes individuales, colectivos o de adversario, respecto al modelo técnico planteado.
- Aplicación de las habilidades específicas a los juegos y deportes individuales, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios como por ej. actividades atléticas, respetando las normas y reglas establecidas, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- Práctica de figuras afianzando el equilibrio en diferentes posturas y situaciones, desarrollando actitudes de cooperación y participación, fomentando actitudes no competitivas (p.ej. acrogimnasia).
- El movimiento coordinado y su aplicación en la práctica mediante la realización de actividades circenses como juegos malabares, diábolo, juegos acrobáticos y de equilibrio y actividades de patinaje, mejorando su nivel técnico, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos

como p.ej. el Softball, deportes de colaboración-oposición como p.ej. Unihockey y rugby imagen, y de oposición como p.ej. las actividades de lucha.

- Preparación y práctica de juegos y deportes adaptados como p.ej boccia para desarrollar comportamientos inclusivos en el alumnado.
- Actividades lúdicas y deportivas colectivas, de ocio y recreación: los deportes alternativos, los juegos con material reciclado, los juegos cooperativos, los juegos de confianza, valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
- Estrategias básicas de los juegos y deportes de oposición: enfrentamiento, espacios de acción próximos, tiempo limitado, crear desequilibrios en el oponente.
- Estrategias básicas de los juegos y deportes de colaboración-oposición: participantes, espacio y tiempo de juego y utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.
- Los golpes específicos y los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de las modalidades de pelota valenciana como raspall al carrer y trinquet, nyago y frare.
- Aspectos sociológicos y culturales de la pelota valenciana en la actualidad.
- Juegos populares y tradicionales de nuestro entorno y del mundo: de percepción y velocidad de reacción, de palmas y choque de manos, de fuerza, de pelota, etc
- Los juegos populares y tradicionales para potenciar la inclusión y respeto a las tradiciones y la multiculturalidad
- Selección y organización, con supervisión del docente de algunas de las siguientes actividades inclusivas y respetuosas con el entorno y el medio natural: senderismo, orientación, las rutas en bicicleta, las acampadas, los grandes

juegos en la naturaleza, actividades en la nieve, actividades de escalada y de multiaventura y las actividades acuáticas.

- Valoración del paisaje y de la toponimia y del patrimonio natural y cultural de la Comunitat Valenciana.
- Técnicas básicas de las actividades realizadas: orientación, bicicleta, acampada, escalada, actividades acuáticas, deslizamientos en la nieve regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades y promoviendo acciones para preservar el entorno y el medio natural y reducir el impacto ambiental (evitar residuos y fomentar su recogida).
- Normas de seguridad y primeros auxilios en función del lugar de realización y del tipo de actividad.
- Confección de mapas básicos y sus posibilidades de utilización en la práctica de orientación. Colaboración en la organización y realización de recorridos con dichos mapas en el medio natural.
- Conocimiento de los primeros auxilios básicos en diferentes situaciones que pueden presentarse de la vida real.
- Diseño de bailes y danzas de forma individual y grupal, a partir de una propuesta dada, combinando espacio y ritmo.
- Representación de actividades expresivas de forma individual y grupal, como medio de comunicación.
- Representación de las danzas y bailes de forma grupal, como elementos que posibilitan la desinhibición y fomentan la creatividad.
- Técnicas corporales, combinando espacio y ritmo, como medio de comunicación de sentimientos y emociones.
- Análisis de los distintos métodos de relajación (Jacobson, Yoga, Eutonia, Schultz, masaje) y elección del que queremos aplicar.

- Estrategias de comprensión oral: activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información.
- Planificación de textos orales.
- Prosodia. Uso intencional de la entonación y las pausas.
- Normas gramaticales.
- Propiedades textuales de la situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Respeto en el uso del lenguaje.
- Situaciones de interacción comunicativa (conversaciones, entrevistas, coloquios, debates, etc.).
- Estrategias Comunicación Lingüísticas y no Comunicación Lingüísticas: inicio, mantenimiento y conclusión; cooperación, normas de cortesía, fórmulas de tratamiento, etc..
- Estrategias de expresión escrita: planificación, escritura, revisión y reescritura.
- Formatos de presentación.
- Aplicación de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación,
- concordancia entre los elementos de la oración, uso de conectores oracionales, etc.).
- Propiedades textuales en situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Estrategias de comprensión lectora: antes, durante y después de la lectura.
- Tipos de texto.
- Práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas adaptadas como forma de inclusión social, mostrando tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

- Organización de actividades deportivas en el centro, en colaboración con sus iguales, respetando las aportaciones de los demás y asumiendo las responsabilidades que se deriven de dicha organización.
- Valoración del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición en los deportes de adversario como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás. Rechazo de la búsqueda desmesurada de resultados y dar importancia a la deportividad, utilizando dinámicas de grupos como forma de resolución de conflictos
- Analiza las dificultades de las actividades físico-deportivas y artístico expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
- Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- Iniciativa e innovación.
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad.
- Pensamiento alternativo.
- Sentido crítico.
- Herramientas digitales de búsqueda y visualización. Búsqueda en [pe. Banco de sonidos, páginas web especializadas en educación física, diccionarios y enciclopedias on-line, bases de datos especializadas...]. Almacenamiento de la información digital. Valoración de los aspectos positivos de las TIC para la búsqueda y contraste de información.

- Estrategias de búsqueda y selección de la información.
- Procedimientos de síntesis de la información.
- Procedimientos de presentación de saberes básicos.
- Procedimientos de cita y paráfrasis. Bibliografía y webgrafía.
- Uso de las herramientas más comunes de las TIC para colaborar y comunicarse con el resto del grupo con la finalidad de planificar el trabajo, aportar ideas constructivas propias, comprender las ideas ajenas...; compartir información y recursos; y construir un producto o meta colectivo. Correo electrónico. Módulos cooperativos en entornos personales de aprendizaje como blogs, foros, wikis... Hábitos y conductas en la comunicación y en la protección del propio individuo y de otros de las malas prácticas como el ciberacoso.
- Análisis del público destinatario y adaptación de la comunicación en función del mismo.
- Realización, formateado sencillo e impresión de documentos de texto.
- Diseño de presentaciones multimedia.

• **Concreción de saberes básicos 4º ESO**

- Características de las actividades físicas saludables: intensidad del esfuerzo, progresión en la práctica, orientada al proceso y a la satisfacción personal, acorde con la edad y características personales.
- Aplicación de las pruebas de valoración de las capacidades físicas para determinar su nivel inicial y su progreso después de un trabajo específico.
- Actividades y ejercicios de resistencia, tonificación, y flexibilidad, aplicando autónomamente técnicas y métodos de mejora de las capacidades físicas.
- Valoración de dichos métodos para mejorar dichas capacidades físicas, aliviar tensiones de la vida cotidiana y compensar los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

- Diferentes sistemas del cuerpo humano y su relación con la actividad física.
- El aparato locomotor: profundización de los músculos más importantes y acciones que ejecutan.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Valoración de la alimentación como factor decisivo de la salud personal en la práctica de actividad física.
- Adaptar y aplicar la toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad en función de la actividad a realizar. Demostración y aplicación de las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo: pulsómetro y aplicaciones informáticas de seguimiento de la práctica física.
- Adaptación y práctica de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad, en función de la propia condición física y las posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices.
- Métodos de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud: carrera continua, autocargas, Stretching, etc
- Práctica autónoma de calentamientos específicos, en función de la parte principal de la sesión.
- Relación de los estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad físico deportiva y artístico expresiva y la prevención de enfermedades.
- Análisis crítico de los efectos negativos que tienen sobre la salud el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Práctica habitual de actividad físico deportiva y artístico expresiva en su vida personal y en el contexto social actual.

- Análisis crítico de las prácticas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicios contraindicados, el sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, dieta desequilibrada), la obsesión por el resultado y el abuso de ejercicio (sobre entrenamiento).
- Actitud crítica frente a su tratamiento en los medios de comunicación.
- Creación y práctica de coreografías afianzando el equilibrio en diferentes posturas y situaciones, desarrollando actitudes de cooperación y participación no competitivas, priorizando la seguridad individual y colectiva.
- Composición de movimientos coordinados aplicándolos en la práctica mediante la realización de actividades circenses como juegos malabares, diábolo, juegos acrobáticos, de equilibrio y actividades de patinaje, mejorando su nivel técnico, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- Determinación del propio nivel de competencia motriz en diferentes actividades deportivas individuales, como por ej. actividades acuáticas y actividades atléticas con respeto a las reglas y aspectos técnicos de dichas actividades.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de colaboración-oposición como p.ej. fútbol-sala, balonmano, voleibol, baloncesto, unihockey y rugby , y de oposición como deportes de pala y raqueta, etc.
- Preparación y práctica de juegos y deportes adaptados como p.ej. goalball, voleibol sentado, boccia y bádminton sentado para desarrollar comportamientos inclusivos en el alumnado.
- Estrategias básicas de los juegos y deportes de oposición: enfrentamiento, espacios de acción próximos, tiempo limitado, crear desequilibrios en el oponente.

- Estrategias básicas de los juegos y deportes de colaboración-oposición.: participantes, espacio y tiempo de juego y utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.
- Actividades lúdicas y deportivas colectivas, de ocio y recreación: los deportes alternativos, los juegos con material reciclado, los juegos cooperativos, los juegos de confianza, valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
- Los diferentes golpes específicos, la táctica (traure y restar) y el reglamento de pelota valenciana en las modalidades de raspall al carrer, al trinquet, a ratlles, nyago y frare,
- La lengua y la pelota valenciana.
- Organización y realización de alguna de las siguientes actividades inclusivas y respetuosas con el medio natural: las rutas en bicicleta, senderismo, orientación, las acampadas, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve, actividades de escalada y de multiaventura y las actividades acuáticas.
- Valoración del paisaje y de la toponimia y del patrimonio natural y cultural de la Comunitat Valenciana.
- Características de las actividades de adaptación al medio y su riesgo, describiendo los protocolos para activar servicios de emergencia y de protección del entorno, adoptando las medidas preventivas y de seguridad propias de estas actividades sobre todo en entornos no estables. Primeros auxilios.
- Diseño y realización de pequeños recorridos utilizando los mapas topográficos y la brújula en carreras de orientación en el medio natural.
- Técnicas básicas de las actividades realizadas: orientación, bicicleta, acampada, escalada, actividades acuáticas, deslizamientos en la nieve regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades y promoviendo acciones para preservar el

entorno y el medio natural y reducir el impacto ambiental (evitar residuos y fomentar su recogida).

- Diseño de sencillos montajes artísticos individuales o colectivos combinando espacio y ritmo.
- Representación, con desinhibición y creatividad, de sencillos montajes artísticos, seleccionando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
- Combina ritmos con el movimiento de segmentos corporales y con distintas formas de utilizar el espacio.
- Diseño y ejecución de bailes y danzas, combinando espacio, ritmo y intensidad, como elementos que posibilitan la desinhibición y fomentan la creatividad.
- Aplicación de un método de relajación: Schultz, Jacobson, Yoga, Eutonia o masajes, hacia otro compañero/a, teniendo en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
- Estrategias de comprensión oral: activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información.
- Planificación de textos orales.
- Prosodia. Uso intencional de la entonación y las pausas.
- Normas gramaticales.
- Propiedades textuales de la situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Situaciones de interacción comunicativa (conversaciones, entrevistas, coloquios, debates, etc.).

- Estrategias Comunicación Lingüísticas y no Comunicación Lingüísticas: inicio, mantenimiento y conclusión; cooperación, normas de cortesía, fórmulas de tratamiento, etc.
- Respeto en el uso del lenguaje.
- Glosario términos conceptuales del nivel educativo.
- Estrategias de comprensión lectora: antes, durante y después de la lectura.
- Tipos de texto.
- Estrategias de expresión escrita: planificación, escritura, revisión y reescritura.
- Formatos de presentación.
- Aplicación de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación, concordancia entre los elementos de la oración, uso de conectores oracionales, etc.).
- Propiedades textuales en situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Colabora en la planificación y organización de actividades físico deportivas y artístico expresivas, considerando los riesgos asociados y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- Presenta propuestas creativas, con supervisión del profesor, en la utilización de materiales y equipamientos de las actividades físico deportivas y artístico expresivas practicadas, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
- Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
- Asume la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas, utilizando convenientemente el equipo personal, los materiales y espacios de práctica.

- Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Práctica de primeros auxilios.
- Adopta medidas preventivas durante la práctica de actividades físico deportivas y artístico-expresivas, para evitar las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas.
- Iniciativa e innovación.
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia y flexibilidad.
- Pensamiento alternativo.
- Sentido crítico.
- Herramientas digitales de búsqueda y visualización. Búsqueda en [pe. Banco de sonidos, páginas web especializadas en educación física, diccionarios y enciclopedias on-line, bases de datos especializadas...]. Almacenamiento de la información digital. Valoración de los aspectos positivos de las TIC para la búsqueda y contraste de información.
- Estrategias de búsqueda y selección de la información.
- Procedimientos de síntesis de la información.
- Procedimientos de presentación de saberes básicos.
- Procedimientos de cita y paráfrasis. Bibliografía y webgrafía.
- Uso de las herramientas más comunes de las TIC para colaborar y comunicarse con el resto del grupo con la finalidad de planificar el trabajo, aportar ideas constructivas propias, comprender las ideas ajenas...; compartir información y recursos; y construir un producto o meta colectivo. Correo electrónico. Módulos cooperativos en entornos personales de aprendizaje como blogs, foros, wikis...

Hábitos y conductas en la comunicación y en la protección del propio individuo y de otros de las malas prácticas como el ciberacoso. Análisis del público destinatario y adaptación de la comunicación en función del mismo.

- Realización, formateado sencillo e impresión de documentos de texto.
- Diseño de presentaciones multimedia.
- Identificación del reto que supone competir con los demás, fundamentando sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admitiendo la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos con solidaridad, tolerancia, respeto y amabilidad.
- Valora y atiende escuchando de forma activa las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, relacionando dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos.
- Plantea sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas.
- Asunción de distintos roles en equipos de trabajo.
- Pensamiento de perspectiva.
- Diálogo igualitario
- Conocimiento de estructuras y técnicas de aprendizaje cooperativo.
- Pensamiento medios-fin.
- Estrategias de planificación, organización y gestión.
- Selección de la información, técnica y recursos materiales.
- Estrategias de supervisión y resolución de problemas.
- Evaluación de procesos y resultados.
- Valoración del error como oportunidad.
- Habilidades de comunicación.

- Entornos laborales, profesiones y estudios vinculados con los conocimientos de la Educación Física.
- Autoconocimiento de fortalezas y debilidades.

- **Concreción de saberes básicos - 1º Bachillerato**

Además de la organización del horario diurno de 3 horas, se tendrá en cuenta la organización del nocturno; debido a las características del alumnado y sus circunstancias personales, así como la reducción de horas en relación con el diurno, los saberes básicos se adaptarán anualmente.

- Evaluación de las pruebas de valoración de la condición física como medio que permite determinar su nivel inicial y su mejora después del trabajo específico y su contribución a la mejora de la salud.
- Evaluación de planes de entrenamiento de los métodos de mejora de la resistencia aeróbica, de la fuerza general y flexibilidad, determinando con su trabajo el nivel de mejora de la salud.
- Comparación de los métodos de control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad, en función del trabajo a realizar. Decisión del instrumento a utilizar para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo.
- Diferentes sistemas del cuerpo humano y su relación con la actividad física.
- El aparato locomotor: músculos más importantes y acciones que ejecutan.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal y elaboración de una dieta mediterránea.
- Principios de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad física.

- Demostración y aplicación de las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo: pulsómetro y aplicaciones informáticas de seguimiento de la práctica física
- Autonomía en la utilización de las técnicas y normas de activación y recuperación a aplicar en la clase de Educación Física y en su tiempo de ocio (calentamiento, ropa adecuada, hidratación, alimentación, estiramientos, vuelta a la calma), utilizando correctamente el material y las instalaciones como medida de seguridad y prevención de accidentes.
- Relación de los estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad físico deportiva y la prevención de enfermedades.
- Análisis crítico de los efectos negativos que tienen sobre la salud el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Práctica habitual de actividad físico deportiva y artístico expresiva en su vida personal y en el contexto social actual.
- Análisis crítico de las prácticas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicios contraindicados, el sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, dieta desequilibrada), la obsesión por el resultado y el abuso de ejercicio (sobreentrenamiento). Actitud crítica frente a su tratamiento en los medios de comunicación.
- Evaluación de la incidencia de la práctica habitual de actividades físico deportivas y artístico expresivas en la vida personal y en el contexto social y económico
- Composición y práctica de coreografías perfeccionando las habilidades específicas y el equilibrio en diferentes posturas y situaciones de cooperación y participación, desarrollando actitudes no competitivas.
- Perfeccionamiento de movimientos coordinados aplicándolos en el diseño de una composición de actividades circenses en diferentes situaciones de equilibrio.

- Resuelve con eficacia situaciones motrices individuales en un contexto competitivo que respondan a sus intereses físicos y deportivos.
- Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.
- Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración oposición y explica la aportación de cada uno.
- Estrategias básicas de los juegos y deportes de oposición: enfrentamiento, espacios de acción próximos, tiempo limitado, crear desequilibrios en el oponente.
- Estrategias básicas de los juegos deportes de colaboración-oposición: participantes, espacio y tiempo de juego y utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.
- Actividades lúdicas y deportivas colectivas, de ocio y recreación: los deportes alternativos, los juegos con material reciclado, los juegos cooperativos y los juegos de confianza, valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
- Organización y participación en partidas de pelota valenciana. Los diferentes golpes específicos, la táctica (traure y restar), y el reglamento de las modalidades de pelota valenciana como raspall, llargues frare, escala y corda y galotxa, frontón.
- Evolución histórica de las distintas modalidades de pelota valenciana.
- Diseño, organización y realización de alguna de las siguientes actividades inclusivas y respetuosas con el medio natural: las rutas en bicicleta senderismo, orientación, las acampadas, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve, actividades de escalada y de multiaventura y las actividades acuáticas.

- Usos y abusos que se hacen del medio urbano y natural, en la práctica de actividades físico deportivas.
- Las nuevas tecnologías (gps) y sus posibilidades de utilización, en la realización de actividades físicas y deportivas utilizando elementos que faciliten la inclusión en el medio natural.
- Conocimiento de los primeros auxilios básicos en diferentes situaciones que pueden presentarse de la vida real.
- Representación, con desinhibición y creatividad, de composiciones o montajes artísticos, seleccionando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
- Diseño de montajes artísticos individuales o colectivos combinando espacio y ritmo, selección de las técnicas más adecuadas.
- Utilización de las nuevas tecnologías en el diseño y evaluación de montajes artísticos.
- Dirección y aplicación de un método de relajación: Schultz, Jacobson, Yoga, Eutonia o masajes, hacia otro sujeto, teniendo en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
- Realización, formateado sencillo e impresión de documentos de texto.
- Diseño de presentaciones multimedia. Tratamiento de la imagen. Producción sencilla de audio y vídeo. Herramientas de producción digital en la web. Derechos de autor y licencias de publicación.
- Estrategias de comprensión oral: activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información.

- Situaciones de interacción comunicativa (conversaciones, entrevistas, coloquios, debates, etc.).
- Estrategias Comunicación Lingüísticas y no Comunicación Lingüísticas: inicio, mantenimiento y conclusión: cooperación, normas de cortesía, fórmulas de tratamiento, etc.
- Glosario términos conceptuales del nivel educativo.
- Estrategias de comprensión lectora: antes, durante y después de la lectura.
- Formatos de presentación.
- Aplicación de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación, concordancia entre los elementos de la oración, uso de conectores oracionales, etc.).
- Propiedades textuales en situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Respeto en el uso del lenguaje.
- Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades, actuando de forma responsable.
- Asume la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas, utilizando convenientemente el equipo personal, los materiales y espacios de práctica.
- Adopta medidas preventivas durante la práctica de actividades físico deportivas y artístico-expresivas, para evitar las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas.
- Imaginación y creatividad
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autoconcepto positivo. Proactividad.

- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad.
- Proceso estructurado de toma de decisiones.
- Responsabilidad.
- Pensamiento alternativo.
- Pensamiento causal y consecuencial.
- Sentido crítico.
- Buscar y seleccionar [pe. información, documentos de texto, imágenes, bandas sonoras, vídeos...] a partir de una estrategia de filtrado y de forma contrastada en medios digitales como [pe. redes sociales, banco de sonidos, páginas web especializadas, diccionarios y enciclopedias on-line, bases de datos especializadas...], registrándola en papel de forma cuidadosa o almacenándola digitalmente en dispositivos informáticos y servicios de la red.
- Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión
- Uso de las herramientas más comunes de las TIC para colaborar y comunicarse con el resto del grupo con la finalidad de planificar el trabajo, aportar ideas constructivas propias, comprender las ideas ajenas...; compartir información y recursos; y construir un producto o meta colectivo. Correo electrónico. Módulos cooperativos en entornos personales de aprendizaje. Servicios de la web social como blogs, wikis, foros... Hábitos y conductas en la comunicación y en la protección del propio individuo y de otros de las malas prácticas como el ciberacoso.

- Análisis del público destinatario y adaptación de la comunicación en función del mismo. Hábitos y conductas para filtrar la fuente de información más completa y compartirla con el grupo.
- Asunción de distintos roles en equipos de trabajo. Liderazgo.
- Pensamiento de perspectiva, tolerancia, respeto y amabilidad.
- Estrategias de motivación y automotivación.
- Técnicas de escucha activa.
- Diálogo igualitario.
- Conocimiento de estructuras y técnicas de aprendizajes cooperativo.
- Responsabilidad y sentido ético.
- Planifica y organiza actividades físico deportivas y artístico expresivas,
- considerando los riesgos asociados y los derivados de la propia actuación y
- de la del grupo.
- Presenta propuestas creativas en la utilización de materiales y equipamientos de las actividades físico deportivas y artístico expresivas practicadas, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
- Pensamiento medios-fin.
- Pensamiento alternativo.
- Estrategias de planificación, organización y gestión de proyectos.
- Selección de la información, técnica y recursos materiales.
- Proceso estructurado de toma de decisiones. Calibrado de oportunidades y riesgos.
- Estrategias de supervisión y resolución de problemas.
- Evaluación de procesos y resultados.
- Valoración del error como oportunidad.
- Habilidades de comunicación.

- Estudios y profesiones vinculados con los conocimientos de la Educación Física.
- Autoconocimiento de aptitudes e intereses.
- Proceso estructurado de toma de decisiones.

- **Concreción de saberes básicos - 2º Bachillerato**

- **Bloque 1. Vida activa y saludable**

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

BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE CE1, CE3, CE4, CE5
SUBBLOQUE 1.1. SALUD FÍSICA
Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables • Métodos de evaluación y autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas para la mejora personal y el acceso laboral. • Actitudes, hábitos posturales y ergonomía. • Programas de actividad física (FITT-PV). Sistemas de entrenamiento. • Tecnologías facilitadoras de la evaluación y del análisis fisiológico del ejercicio físico.
Grupo 2. Cuidado del cuerpo • Mitos y falsas creencias de la actividad física, el deporte, la nutrición y otros saberes básicos relacionados con el cuidado del cuerpo en otros ámbitos. • Métodos y técnicas de recuperación de lesiones y el esfuerzo.
SUBBLOQUE 1.2. SALUD SOCIAL
• Actuaciones de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte. • Diversidad, perspectiva de género e inclusividad en el mundo del deporte, la actividad física y el ocio activo. • Ayudas ergogénicas legales y dopaje.
SUBBLOQUE 1.3. SALUD MENTAL
Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación • Métodos de relajación y estiramientos. • Técnicas de meditación. • Hábitos de descanso. • Valoración de la actividad física y el deporte como componentes resolutivos de estados depresivos.
Grupo 2. Uso y abuso de la tecnología • Autogestión del tiempo de uso de la tecnología para la mejora de la salud. • Hábitos de corrección en relación con la netiqueta aplicada a la actividad física y al deporte.

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

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

BLOQUE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE CE1, CE2, CE4, CE5
SUBBLOQUE 2.1. MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE SEGURIDAD
• Protocolos, normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia en nuestras prácticas y en la vida cotidiana. • Política crítica y sostenible sobre la gestión de materiales y espacios para la práctica física y deportiva.
SUBBLOQUE 2.2. HERRAMIENTAS DIGITALES PARA LA GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
• Actitud proactiva respecto al uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. • Creación y cuidado de saberes básicos. • Salidas profesionales relacionadas con la Educación Física.
SUBBLOQUE 2.3. JUEGOS Y DEPORTES
• Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario. • Juegos y deportes inclusivos. • Organización y asistencia a acontecimientos o jornadas deportivas, torneos y competiciones deportivas. • Normativa y reglamento deportivo. • Roles deportivos: árbitro/a, organizador/a, entrenador/a, practicante, espectador/a y otros. • Valores deportivos olímpicos. • Actividades y dinámicas de animación sociocultural.

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

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

BLOQUE 3. MANIFESTACIONES DE LA COMUNICACIÓN Y DE LA CULTURA MOTRIZ CE1, CE2, CE3, CE4, CE5
--

SUBBLOQUE 3.1. GESTIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES COMUNICATIVAS
Grupo 1. Gestión emocional • Control y gestión de emociones. • El diálogo y la mediación. • Técnicas corporales de regulación física y emocional.
Grupo 2. Habilidades comunicativas • Habilidades comunicativas: escucha activa, negociación, asertividad y comunicación efectiva. • Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos.
SUBBLOQUE 3.2. ELEMENTOS COMUNICATIVOS Y CULTURA ARTÍSTICO-EXPRESIVA
• Elementos comunicativos, cultura y contracultura. • Montajes e intervenciones artístico-expresivas. • Artes escénicas. • Actividades y artes circenses. • El ritmo y el cuerpo en movimiento. Danza y baile. • Expresión corporal y sus aplicaciones.
SUBBLOQUE 3.3. CULTURA MOTRIZ TRADICIONAL
• Contribuciones del deporte a la inclusión. • La <i>Pilota Valenciana</i> como bien de interés cultural. <i>Pilota</i> como deporte profesional. • Intervenciones en el desarrollo deportivo local.

Bloque 4. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

Bloque 4. Interacción eficiente y sostenible con el entorno
CE1, CE4, CE5
SUBBLOQUE 4.1. INICIATIVAS Y ACTIVIDADES SALUDABLES Y SOSTENIBLES EN EL ENTORNO
• Evidencia científica de los beneficios de la práctica física y deportiva en el medio natural. • Medidas para reducir la huella de carbono en actividades al aire libre. • Transporte activo, seguro y sostenible. • Oportunidades del entorno para el ocio activo, seguro y sostenible. Promoción y usos creativos. • Prevención de riesgos en la práctica físico-deportiva en entornos naturales y urbanos. Protocolos de emergencia, primeros auxilios y supervivencia. • Propuestas de mejora de la salud y la sostenibilidad con impacto en la comunidad y en el entorno. • Riqueza natural y topográfica del entorno.
SUBBLOQUE 4.2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE
• Consumo responsable: perspectiva crítica y alternativas saludables y sostenibles. • Hábitos nutricionales saludables y sostenibles. • Nutrición deportiva.
SUBBLOQUE 4.3. TECNOLOGÍA Y MEDIO NATURAL
• Tecnología y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva en el medio natural, urbano y en el tiempo de ocio.

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

La descripción de las situaciones de aprendizaje es un continuo a lo largo de la etapa, tanto en la profundización de los saberes básicos, como en la secuenciación de estos. De manera que se continúan trabajando, por lo general, las mismas unidades didácticas a lo largo de la etapa, aumentando su grado de exigencia en cuanto a las habilidades requeridas, así como en los conocimientos y grado de implicación de estas. Igualmente, en función del grado de madurez del grupo y el desarrollo de las unidades didácticas, se podrá profundizar o minimizar los saberes básicos en ella tratados.

La descripción de las situaciones de aprendizaje hace referencia a los aspectos principales de la misma, no pudiendo describir todo lo que en se persigue, que estaría en relación con todos los objetivos y evaluación, describiendo en otros apartados y en la propia normativa.

La distribución de estas se debe entender desde la realidad del centro, en la que cuestiones como el clima, la organización de horarios, ocupación de espacios o utilización de espacios, pueden condicionar el momento de su impartición y donde se buscará que al final del año se hayan realizado de manera equilibrada el mayor número de unidades didácticas para la consecución de objetivos propuestos.

En el caso de no ser posible la realización de todas ellas, se reflexionará sobre los motivos de la no realización por si se debiese realizar alguna modificación en la programación y el grado de afectación a la consecución de los objetivos de educación física, así como a la formación integral del alumnado.

Por lo tanto, esta distribución es ideal y se irá adaptando a las diferentes circunstancias ocurridas durante el curso, así como a la evolución del grupo concreto.

Se buscará que al finalizar el curso se hayan realizado todas ellas, incorporando en la evaluación de cada trimestre las pruebas realizadas en cada momento, así como la suma final de todas las pruebas al final del curso

8. TEMPORALIZACIÓN

La descripción de las situaciones de aprendizaje es un continuo a lo largo de la etapa, tanto en la profundización de los saberes básicos, como en la secuenciación de estos. De manera que se continúan trabajando, por lo general, las mismas unidades didácticas a lo largo de la etapa, aumentando su grado de exigencia en cuanto a las habilidades requeridas, así como en los conocimientos y grado de implicación de estas. Igualmente, en función del grado de madurez del grupo y el desarrollo de las unidades didácticas, se podrá profundizar o minimizar los saberes básicos en ella tratados.

La descripción de las situaciones de aprendizaje hace referencia a los aspectos principales de la misma, no pudiendo describir todo lo que en se persigue, que estaría en relación con todos los objetivos y evaluación, describiendo en otros apartados y en la propia normativa. La distribución de estas se debe entender desde la realidad del centro, en la que cuestiones como el clima, la organización de horarios, ocupación de espacios o utilización de espacios, pueden condicionar el momento de su impartición y donde se buscará que al final del año se hayan realizado de manera equilibrada el mayor número de unidades didácticas para la consecución de objetivos propuestos.

En el caso de no ser posible la realización de todas ellas, se reflexionará sobre los motivos de la no realización por si se debiese realizar alguna modificación en la programación y el grado de afectación a la consecución de los objetivos de educación física, así como a la formación integral del alumnado.

Por lo tanto, esta distribución es ideal y se irá adaptando a las diferentes circunstancias ocurridas durante el curso, así como a la evolución del grupo concreto.

Se buscará que al finalizar el curso se hayan realizado todas ellas, incorporando en la evaluación de cada trimestre las pruebas realizadas en cada momento, así como la suma final de todas las pruebas al final del curso

8.1. Tabla resumen de las etapas de ESO y Bachillerato

	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1ºBATX	2º BATX
1º EVAL	J. Alternativos – Cementerio y Atomium Pitxi	J. Alternativos: Ultimate	J. Alternativos:– Pinfuvote	J. Alternativos: Ultimate – Shaka-ball	J. Alternativos: TWINCON...	J. Alternativos:
	COLPBOL	COLPBOL	COLPBOL	COLPBOL	COLP INDOOR	Deporte Convencional
	Prim Aux	Prim Aux	Prim Aux	Prim Aux	Prevención lesiones	Organización Campeonatos
	C.F. (F Flex Res) -	C.F. (F Flex Res) -	C.F. (F Flex Res) -	C.F. (F Flex Res) -	C.F. (F Flex Res) -	Programa AF y Salud
	Gobas y Palas	bádminton	Pickball - palas	BÁDMINTON	BALONMANO	Respiración - Relajación
2º EVAL	Combas inicio – INDIVIDUAL – sin coreo	Acrosport espaldera – FIGURAS PAREJAS - tríos	ExCor (Teatro ESOPO – coreo -)Combas – coreo		Deportes Adaptados	SOS
	ExCor (Teatro ESOPO - coreo) - dirigido	ExCor (Teatro ESOPO - coreo) - ODS	bALONMANO	(Got Fama) – hab circenses – Montaje coreografico Acrosport espaldera – FIGURAS PAREJAS – tríos - ODS	ACROSPORT -	Nutrición Deportiva
	D. Tradicionales Chapas – canicas – soga-tira -	Diversidad Funcional – sensibilización– goalball -	Floorball	Diversidad Funcional – sensibilización– goalball -	Got Fama) – hab circenses – libre X3 CON PÚBLICO	Deportes Adaptados
	Basket	Volley-ball	Basket	Volley-ball	ENSEÑO DEPORTES	Volley-ball
3º EVAL	JUGGER BÁSICO	JUGGER (2 armas)	MALABARES	RUGBY (TORNEO)	ENSEÑO DEPORTES	Hábitos saludables
	Floorball	RUGBY	FUTBOL	Pilota valenciana	ENSEÑO DEPORTES	
		Pilota valenciana			Programa AF	

La distribución es a nivel global, ya que se tendrá que adaptar en cada momento a las circunstancias climatológicas, de disponibilidad de espacios y de circunstancias de grupo, pero se busca que a final de año se hayan realizado el mayor número posible de ellas.

8.2. Organización de las situaciones de aprendizaje

Todas aquellas situaciones de aprendizaje que se realizan en diferentes cursos, se buscará una mayor profundidad y complejidad en los objetivos, se será más exigente con la calidad de los trabajos o con la realización de las pruebas, habilidades o montajes coreográficos en función del nivel y análisis del grupo.

Nº: JUEGOS COOPERATIVOS Y MODIFICADOS		Nº sesiones: 6
C.C.	Social y ciudadana – Conocimiento Interacción Mundo físico – Competencia personal, social y de aprender a aprender–	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Conocer y practicar los juegos aplicando las reglas, técnicas y tácticas a las situaciones de juego. 3. Reconocer los recursos disponibles para la práctica de actividades físicas.	
Saberes básicos	- La historia y evolución de los juegos. Tipos de juegos y objetivos. - Conocimiento de la estructura del juego cooperativo. - Practica de juegos modificados bate y campo, muro y pared, blanco y diana, campo dividido y juegos de invasión. - Participación activa en el juego. Disposición favorable al contacto y al aprendizaje motor. - Respeto a las reglas del juego, a los compañeros a los contrarios y al profesor.	
Evalua ción:	<i>Criterios de evaluación SA</i>	<i>Instrumentos</i>
	1.1.Soluciona civilizadamente los conflictos surgidos durante el juego	HOD
	1.2.Demuestra actitudes de superación y cooperación	HOD
	1.3.Respeto el nivel individual de cada uno, siendo solidario	HOD
	2.1.Ejecuta las acciones técnicas y tácticas de manera adecuada.	Prueba
	2.2.Distingue las reglas de juego y las cumple con fair-play.	Prueba

	3.1. Aprecia los recursos del entorno para la práctica de actividades físicas	Cuaderno
--	---	----------

Nº: CALENTAMIENTO Y FLEXIBILIDAD		Nº sesiones: 4
C.C:	Competencia personal, social y de aprender a aprender- - Competencia en conciencia y expresión cultural — Competencia digital - Comunicación Lingüística	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Diseñar de forma autónoma calentamientos y ejercicios de flexibilidad conociendo las estructuras del cuerpo. 3. Valorar la importancia de la práctica de flexibilidad para el equilibrio psico-físico. 4. Valorar las posibilidades de comunicación con lenguas extranjeras	
Saberes básicos	- La flexibilidad. Factores que la condicionan. Métodos de desarrollo: F.N.P. (Stretching: Sölveborn, y M.Esnault) - El calentamiento aplicado a actividades concretas. La relación entre el estiramiento y el calentamiento - El funcionamiento del sistema músculo – esquelético. - Aplicación de las técnicas de F.N.P. (Stretching: Sölveborn, y M.Esnault) - Elaboración de sesiones para la mejora de la flexibilidad - Reconocer la importancia del calentamiento y la flexibilidad en la salud y la mejora de la calidad de vida.	
Evaluación:	Criterios de evaluación SA	Instrumentos
	1.1. Realiza correctamente diferentes técnicas de estiramiento	HOD
	1.2. Realiza de manera autónoma el calentamiento	HOD
	2.1. Conoce e identifica diferentes estructuras del cuerpo	Cuaderno
	2.2. Conoce una variedad de ejercicios de flexibilidad.	Cuaderno

	2.3.Diseña correctamente un calentamiento específico	Cuaderno
	3.1.Valora la influencia de la flexibilidad sobre la salud y la calidad de vida	HOD
	4.1.Comprende la importancia del dominio de una lengua extranjera	HOD

Nº: BALONCESTO		Nº sesiones: 5
C.C:	–Aprender a aprender-Competencia en conciencia y expresión cultural– Social y ciudadana	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Conocer y practicar los juegos aplicando las reglas, técnicas y tácticas a las situaciones de juego. 3. Reconocer los recursos disponibles para la práctica de actividades físicas.	
Saberes básicos	- Las reglas básicas del baloncesto: Pasos, Campo atrás, dobles, puntuación. - Mejora de los principios tácticos de uso más común: el pase y va, driblar y desmarque. - Práctica de habilidades específicas: Botes, Pases, Lanzamientos y entradas. - Colaboración con el equipo, en posesión del balón y sin balón - Realización de juegos de preparación a cada una de las habilidades. - Realización de juegos simplificados de baloncesto e incorporación progresiva de reglas. - Participación activa en los diferentes juegos y actividades. Disposición favorable al contacto y al aprendizaje motor. - Práctica de la competición con fair-play.	
Evaluación:	<i>Criterios de evaluación SA</i>	<i>Instrumentos</i>

	1.1.Soluciona civilizadamente los conflictos surgidos durante el juego	HOD
	1.2.Demuestra actitudes de superación y cooperación	HOD
	1.3.Respeta el nivel individual de cada uno, siendo solidario	HOD
	2.1.Ejecuta las acciones técnicas y tácticas de manera adecuada.	Prueba
	2.2.Distingue las reglas de juego y las cumple con fair-play.	Prueba
	3.1.Aprecia los recursos del entorno para la práctica de actividades físicas	Trabajo

Nº: DEPORTES DE RAQUETA		Nº sesiones: 5
C.C:	–Aprender a aprender-Competencia en conciencia y expresión cultural–Social y ciudadana	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Conocer y practicar los juegos aplicando las reglas, técnicas y tácticas a las situaciones de juego. 3. Reconocer los recursos disponibles para la práctica de actividades físicas.	
Saberes básicos	- Las reglas básicas de las gobas: - Mejora de los principios tácticos de uso más común: - Práctica de habilidades específicas: - Realización de juegos de preparación a cada una de las habilidades. - Realización de juegos simplificados e incorporación progresiva de reglas. - Participación activa en los diferentes juegos y actividades. Disposición favorable al contacto y al aprendizaje motor. - Práctica de la competición con fair-play. Juegos: Gobas - Palas - Bádminton - Padel	

Evaluación:	Criterios de evaluación SA	Instrumentos
	1.1.Soluciona civilizadamente los conflictos surgidos durante el juego	HOD
	1.2.Demuestra actitudes de superación y cooperación	HOD
	1.3.Respeta el nivel individual de cada uno, siendo solidario	HOD
	2.1.Ejecuta las acciones técnicas y tácticas de manera adecuada.	Prueba
	2.2.Distingue las reglas de juego y las cumple con fair-play.	Prueba
	3.1.Aprecia los recursos del entorno para la práctica de actividades físicas	Trabajo

Nº: DEPORTES ALTERNATIVOS		Nº sesiones: 5
C.C:	–Aprender a aprender-Competencia en conciencia y expresión cultural–Social y ciudadana	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Conocer y practicar los juegos aplicando las reglas, técnicas y tácticas a las situaciones de juego. 3. Reconocer los recursos disponibles para la práctica de actividades físicas.	
Saberes básicos	- Las reglas básicas de las gobas: - Mejora de los principios tácticos de uso más común: - Práctica de habilidades específicas: - Realización de juegos de preparación a cada una de las habilidades. - Realización de juegos simplificados e incorporación progresiva de reglas. - Participación activa en los diferentes juegos y actividades. Disposición favorable al contacto y al aprendizaje motor. - Práctica de la competición con fair-play. Juegos: Arquikirol - Colpball - Pinfuvote - Pitxi - Cementario - Balonkorf - Ultimate	

Evaluación:	Criterios de evaluación SA / :	Instrumentos
	1.1.Soluciona civilizadamente los conflictos surgidos durante el juego	HOD
	1.2.Demuestra actitudes de superación y cooperación	HOD
	1.3.Respeto el nivel individual de cada uno, siendo solidario	HOD
	2.1.Ejecuta las acciones técnicas y tácticas de manera adecuada.	Prueba
	2.2.Distingue las reglas de juego y las cumple con fair-play.	Prueba
	3.1.Aprecia los recursos del entorno para la práctica de actividades físicas	Trabajo

Nº: DEPORTES ADAPTADOS		Nº sesiones: 5
C.C:	–Aprender a aprender-Competencia en conciencia y expresión cultural–Social y ciudadana	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Conocer y practicar los juegos aplicando las reglas, técnicas y tácticas a las situaciones de juego. 3. Reconocer los recursos disponibles para la práctica de actividades físicas.	
Saberes básicos	- Las reglas básicas de las gobas: - Mejora de los principios tácticos de uso más común: - Práctica de habilidades específicas: - Realización de juegos de preparación a cada una de las habilidades. - Realización de juegos simplificados e incorporación progresiva de reglas. - Participación activa en los diferentes juegos y actividades. Disposición favorable al contacto y al aprendizaje motor. - Práctica de la competición con fair-play. Juegos: Goalball - Volley sentado - BASKET en silla de ruedas	
	Criterios de evaluación SA	Instrumentos

Evaluación:	1.1.Soluciona civilizadamente los conflictos surgidos durante el juego	HOD
	1.2.Demuestra actitudes de superación y cooperación	HOD
	1.3.Respeto el nivel individual de cada uno, siendo solidario	HOD
	2.1.Ejecuta las acciones técnicas y tácticas de manera adecuada.	Prueba
	2.2.Distingue las reglas de juego y las cumple con fair-play.	Prueba
	3.1.Aprecia los recursos del entorno para la práctica de actividades físicas	Trabajo

Nº: PRIMEROS AUXILIOS		Nº sesiones: 4
C.C:	Tratamiento de la información y competencia digital-Competencia en conciencia y expresión cultural-Social y ciudadana	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Actuar correctamente frente a las lesiones más comunes, utilizando los elementos básicos para aplicar los primeros auxilios. 3. Conocer los aspectos jurídicos básicos de la actuación frente a accidentados	
Saberes básicos	- Los tipos de lesiones deportivas más comunes - Practica de vendajes básicos, curas y transportes - Aspectos jurídicos: Omisión del deber socorro, Denegación de auxilios, Delitos imprudentes, etc... - Protocolos de actuación básicos en primeros auxilios: Posición lateral de seguridad, maniobra de RCP - El protocolo en accidentes múltiples. Triage - Que valore la importancia de la asistencia y ayuda de otros. - Mantenga la calma frente a situaciones de stress	
	Criterios de evaluación SA	Instrumentos

Evaluación:	1.1.Valora y comprende la responsabilidad y la importancia de los primeros auxilios.	HOD
	2.1.Ejecuta diferentes protocolos de actuación de manera adecuada.	Prueba
	2.2.Realiza la maniobra de Heimlich correctamente	Prueba
	2.3.Conoce la maniobra de reanimación cardio-pulmonar.	Prueba
	3.1.Conoce las implicaciones que tiene la actuación frente a una lesión	Cuaderno

Nº: RESISTENCIA		Nº sesiones: 5+1
C.C:	Competencia personal, social y de aprender a aprender- - Competencia digital- Competencia en conciencia y expresión cultural	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Diseñar y poner en práctica un programa de desarrollo la resistencia aeróbica con un objetivo de mejora de la salud y la calidad de vida. 3. Reflexionar sobre la conveniencia de prácticas aeróbicas y su influencia sobre la salud, conociendo los lugares más adecuados para la práctica.	
Saberes básicos	- Sistema cardio-respiratorio. Utilización de la frecuencia cardiaca y la Escala de Borg como indicadores de la intensidad. - Desarrollo de la resistencia y mecanismos de adaptación al esfuerzo. - Practica de métodos para el desarrollo de la resistencia. - La actividad física y la salud: efectos higiénicos del ejercicio físico. - Valoración de la resistencia mediante la curva de la FC post-esfuerzo y el índice de Ruffier. - Elaboración de forma autónoma de un programa de desarrollo de la resistencia.	
Evalua ción:	<i>Criterios de evaluación SA</i>	<i>Instrumentos</i>
	1.1.Practica distintos métodos de desarrollo de la resistencia.	HOD
	1.2.Controla la intensidad del esfuerzo con la frecuencia cardiaca y la percepción del esfuerzo	HOD

	1.3.Demuestra capacidad de esfuerzo y superación	HOD
	2.1.Diseña y practica de manera autónoma un programa para el desarrollo de la resistencia de manera saludable	Cuaderno
	3.1.Conoce la importancia de la resistencia sobre la salud y la calidad de vida.	Cuaderno

Nº: SALUD		Nº sesiones: 5+1
C.C:	Competencia personal, social y de aprender a aprender- - Competencia digital- Competencia en conciencia y expresión cultural	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Diseñar y poner en práctica un programa de desarrollo la resistencia aeróbica con un objetivo de mejora de la salud y la calidad de vida. 3. Reflexionar sobre la conveniencia de prácticas físicas y su influencia sobre la salud, conociendo los lugares más adecuados para la práctica.	
Saberes básicos	- Desarrollo de las capacidades físicas - La actividad física y la salud: efectos higiénicos del ejercicio físico. Prevención de lesiones - Alimentación - Espalda sana - Ocupación del tiempo de ocio - Tiempo de pantallas y redes sociales. - Elaboración de forma autónoma de un programa de desarrollo de la resistencia.	
Evaluación:	<i>Criterios de evaluación SA</i>	<i>Instrumentos</i>
	1.1.Práctica distintas actividades físicas propuestas en clase	HOD
	1.2.Controla la intensidad del esfuerzo.	HOD
	1.3.Demuestra capacidad de esfuerzo y superación	HOD
	2.1.Diseña y practica de manera autónoma un programa para el desarrollo de la salud	Cuaderno
	3.1.Conoce la importancia de nuestras acciones sobre la salud y la calidad de vida.	Cuaderno

Nº: RELAJACIÓN		Nº sesiones: 1+1+1
C.C:	–Aprender a aprender-Social y ciudadana–Competencia en conciencia y expresión cultural	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Conocer y practicar diferentes técnicas de relajación, comprendiendo las bases neurofisiológicas de la relajación 3. Tomar conciencia de la importancia de la relajación como medio para aliviar tensiones.	
Saberes básicos	- La relajación y su relación con la salud y un equilibrio psico-físico. Bases fisiológicas de las técnicas de relajación. - Conocimiento de la relación bidireccional entre el cuerpo y la mente. - Adecuación del espacio para la práctica de relajación. - Aplicación de la respiración como técnica de relajación. Realización de la técnica de relajación Progresiva de Schultz. - Realización de la técnica de relajación Jacobson - Disposición favorable hacia la relajación para recuperar el equilibrio psicofísico. - Utilización de las técnicas de relajación para afrontar situaciones de estrés.	
Evaluación:	Criterios de evaluación SA	Instrumentos
	1.1.Utiliza diferentes técnicas de relajación	HOD
	1.2.Respeto la práctica de los compañeros	HOD
	2.1.Reflexiona sobre la relación bidireccional del estado psico-físico.	Cuaderno
	3.1.Utiliza la respiración como medio previo a enfrentarse a un reto o desafío	HOD
	3.2.Valora la necesidad de relajarse para mejorar la calidad de vida.	HOD

Nº: ACROSPORT	Nº sesiones: 5
---------------	----------------

C.C:	Cultural y artística – Competencia personal, social y de aprender a aprender – Competencia digital– Competencia en conciencia y expresión cultural	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Conocer y desarrollar los elementos básicos del acrosport, Conociendo las estructuras del cuerpo implicadas en el mantenimiento de la postura 3. Desarrollar coreografías de manera cooperativa y creativa. Respetando y colaborando para la realización de los elementos del acrosport y en las medidas de seguridad.	
Saberes básicos	- Curvas fisiológicas y patológicas de la columna vertebral. - Grupos musculares implicados en la musculatura de sostén y equilibrio pélvico. - Procedimientos básicos para la detección de alteraciones de la postura. - Los hábitos posturales erróneos. Ejercicios contraindicados y sus alternativos. - Práctica de ejercicios y figuras por parejas y tríos. Elaboración de figuras grupales valorando la estética de la figura. - Diseño de coreografías grupales, realizando los montajes y desmontajes correctos. - Concienciación de la postura adoptada en la realización de figuras.	
Evalua ción:	<i>Criterios de evaluación SA</i>	<i>Instrumentos</i>
	1.1.Ejecuta coordinadamente figuras de Acrosport.	HOD
	2.1.Distingue los músculos implicados en la postura y las curvaturas de la columna vertebral	Cuaderno
	2.2.Conoce los hábitos posturales erróneos y su prevención	Cuaderno
	3.1.Diseña una coreografía grupal de manera cooperativa y creativa	Prueba
	3.2.Demuestra actitudes de trabajo en equipo, exponiendo las propias ideas y propuestas	HOD

Nº: ORIENTACIÓN		Nº sesiones: 5
C.C:	– Competencia personal, social y de aprender a aprender– Social y ciudadana – Cultural y artística - Conocimiento y la interacción con el mundo físico – Matemática	

Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Conocer el universo y el sistema solar. 3. Conocer y utilizar el mapa y la brújula, organizando circuitos y carreras de orientación, participando de manera activa. 4. Valorar la correcta utilización del medio natural, favoreciendo su conservación.	
Saberes básicos	- El universo y el sistema solar. La orientación. Elementos técnicos y materiales: el mapa y la brújula. - Características del medio natural (orientación, topografía...) y adaptación al mismo. - Normas básicas de precaución, protección y seguridad en el medio natural. - Poder predecir los movimientos del sol y la luna. Practicar actividades de orientación con la brújula y plano. - Organización y realización de una carrera de orientación. Localización de pistas a través de un plano. - Valoración de las posibilidades que ofrece y su correcta utilización del medio natural sin causarle perjuicio. - Responsabilidad personal y compromiso de participación de forma autónoma.	
Evalúa- ción:	Criterios de evaluación SA	Instrumentos
	1.1.Participa activamente de las actividades de orientación	HOD
	2.1.Conoce la estructura del mundo y el sistema solar	Cuaderno
	3.1.Utiliza el mapa y la brújula de manera coordinada	HOD
	3.2.Diseña circuitos y carreras de orientación	Cuaderno
	4.1.Respeto el medio ambiente.	HOD

Nº: BALONMANO – DEP. INVASIÓN		Nº sesiones: 5
C.C:	–Aprender a aprender–Social y ciudadana-Competencia en conciencia y expresión cultural	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Conocer y practicar los juegos aplicando las reglas, técnicas y tácticas a las situaciones de juego.	

	3. Reconocer los recursos disponibles para la práctica de actividades físicas.	
Saberes básicos	- Las reglas básicas del balonmano: Pasos, Pasividad, Faltas, Puntuación. - Mejora de los principios tácticos de uso más común: el pase y va, driblar y desmarque. - Práctica de habilidades específicas: Botes, Pases, Lanzamientos. - Colaboración con el equipo, en posesión del balón y sin balón - Realización de juegos de preparación a cada una de las habilidades. - Realización de juegos simplificados de balonmano e incorporación progresiva de reglas. - Participación activa en los diferentes juegos y actividades. - Disposición favorable al contacto y al aprendizaje motor. Práctica de la competición con fair-play.	
Evaluación:	Criterios de evaluación SA	Instrumentos
	1.1.Soluciona civilizadamente los conflictos surgidos durante el juego	HOD
	1.2.Demuestra actitudes de superación y cooperación	HOD
	1.3.Respeto el nivel individual de cada uno, siendo solidario	HOD
	2.1.Ejecuta las acciones técnicas y tácticas de manera adecuada.	Prueba
	2.2.Distingue las reglas de juego y las cumple con fair-play.	Prueba
	3.1.Aprecia los recursos del entorno para la práctica de actividades físicas	Trabajo

Nº: CUERDAS - COMBA		Nº sesiones: 5
C.C:	– Competencia personal, social y de aprender a aprender– Social y ciudadana - Cultural y artística – Competencia en conciencia y expresión cultural	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Dominar saltos con diferentes cuerdas, ajustando el ritmo a la situación. 3. Elaborar coreografía grupal, aportando ideas propias y escuchando las de los demás.	

Saberes básicos	- Elementos que componen la tarea del salto a comba: salida, entrada, cruces. - Bajo y alto impacto: pasos básicos de comba. - Diseño de coreografías grupales con soporte musical. - Práctica de pasos básicos individuales de bajo y alto impacto. - Práctica de distintos formatos para mejorar la resistencia aeróbica: comba individual, comba en parejas y tríos y doble comba - Disposición favorable a su práctica como medio para mejorar la salud y la calidad de vida.	
Evalua ción:	<i>Criterios de evaluación SA</i>	<i>Instrumentos</i>
	1.1.Es respetuoso con las prácticas del grupo	HOD
	1.2.Valora la importancia social de las prácticas rítmicas	HOD
	2.1.Ejecuta diferentes saltos en diferentes tipos de comba.	Prueba
	2.2.Ajusta el ritmo de salto a una situación cambiante	Prueba
	3.1.Colabora activamente en la creación de coreografías, aportando y escuchando ideas	Prueba

Nº: BAILE		Nº sesiones: 6
C.C:	Cultural y artística - Competencia personal, social y de aprender a aprender- – Competencia digital– Comunicación Lingüística	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Ajustar el ritmo interno al ritmo externo. Distinguir el compás 4x4, entre tiempo fuerte y débil, y entre frase y bloque musical. 3. Elaborar coreografías grupales, aportando ideas propias y escuchando las de los demás. 4. Reflexionar sobre la importancia social y valorar la práctica de actividades rítmicas como medio de mejora física.	
Saberes básicos	- El tono fuerte y débil. Estructura musical: frase y bloque musical. - Práctica y ejecución de pasos básicos de salsa - Coordinarse de forma adecuada con la pareja.	

	- Metodología para coreografiar. - Diseño de coreografías grupales con soporte musical. - Respeto hacia la práctica de baile	
Evalúa	<i>Criterios de evaluación SA</i>	<i>Instrumentos</i>
	1.1.Participa con naturalidad, soltura y respeto.	HOD
	1.2.Ejecuta, al ritmo de la música, diferentes pasos de salsa.	HOD
	2.1.Distingue diferentes ritmos de música	HOD
	3.1.Colabora activamente en la creación de coreografías, Ejecuta la coreografía.	Prueba
	4.1.Reflexiona sobre las posibilidades de mejora de la salud y la calidad de vida, reconociendo la importancia social del baile	Cuaderno

Nº: EXPRESIÓN CORPORAL - MÍMICA - TEATRO - COREOGRAFÍA		Nº sesiones: 6
C.C:	Cultural y artística - Competencia personal, social y de aprender a aprender- – Competencia digital– Comunicación Lingüística	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Ajustar el ritmo interno al ritmo externo. Distinguir el compás 4x4, entre tiempo fuerte y débil, y entre frase y bloque musical. 3. Elaborar coreografías grupales, aportando ideas propias y escuchando las de los demás. 4. Reflexionar sobre la importancia social y valorar la práctica de actividades rítmicas como medio de mejora física.	
Saberes básicos	- El tono fuerte y débil. Estructura musical: frase y bloque musical. - Práctica y ejecución de pasos básicos de salsa - Coordinarse de forma adecuada con la pareja. - Metodología para coreografiar. - Diseño de coreografías grupales con soporte musical.	

	- Respeto hacia la práctica de baile	
Evalua ción:	<i>Criterios de evaluación SA</i>	<i>Instrumentos</i>
	1.1.Participa con naturalidad, soltura y respeto.	HOD
	1.2.Ejecuta, al ritmo de la música, diferentes pasos de salsa.	HOD
	2.1.Distingue diferentes ritmos de música	HOD
	3.1.Colabora activamente en la creación de coreografías, Ejecuta la coreografía.	Prueba
	4.1.Reflexiona sobre las posibilidades de mejora de la salud y la calidad de vida, reconociendo la importancia social del baile	Cuaderno

Nº:VOLLEY-BALL – DEP. CANCHA DIVIDIDA		Nº sesiones: 4
C.C:	–Aprender a aprender–Social y ciudadana-Competencia en conciencia y expresión cultural	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Conocer y practicar los juegos aplicando las reglas, técnicas y tácticas a las situaciones de juego. 3. Reconocer los recursos disponibles para la práctica de actividades físicas.	
Saberes básicos	- Las reglas básicas del volley-ball: Retención, Rotación, Puntuación. - Práctica de habilidades específicas: Toque dedos, Antebrazo, Saques, Remates, Bloqueos. - Colaboración con el equipo, posiciones específicas. - Realización de juegos de preparación a cada una de las habilidades. - Realización de juegos modificados de volley-ball e incorporación progresiva de reglas. - Participación activa en los diferentes juegos y actividades. Práctica de la competición con fair-play.	
Evalua ción:	<i>Criterios de evaluación SA</i>	<i>Instru mentos</i>

	1.1.Soluciona civilizadamente los conflictos surgidos durante el juego	HOD
	1.2.Demuestra actitudes de superación y cooperación	HOD
	1.3.Respeto el nivel individual de cada uno, siendo solidario	HOD
	2.1.Ejecuta las acciones técnicas y tácticas de manera adecuada.	Prueba
	2.2.Distingue las reglas de juego y las cumple con fair-play.	Prueba
	3.1.Aprecia los recursos del entorno para la práctica de actividades físicas	Trabajo

Nº: FUERZA		Nº sesiones: 4
C.C:	Autonomía e iniciativa persona – Competencia personal, social y de aprender a aprender- Matemática - Competencia digital– Competencia en conciencia y expresión cultural	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación 2. Diseñar y poner en práctica un programa de desarrollo la fuerza con un objetivo de mejora de la salud y la calidad de vida, realizando correctamente los ejercicios. 3. Reflexionar sobre la conveniencia de actividades físicas y su influencia sobre la salud	
Saberes básicos	- La fuerza y sus diferentes manifestaciones: Fuerza-resistencia, fuerza-explosiva. - Practica de diferentes métodos de desarrollo de la fuerza. Beneficios y contraindicaciones del desarrollo de la fuerza. - La acción muscular. Análisis kinesiológico y mecánico del movimiento. - Exploración y utilización de las distintas posibilidades en el desarrollo de la fuerza - Ejercitación de la fuerza-resistencia con o sin material - Elaboración de forma autónoma de un programa de desarrollo de la fuerza para mejorar la salud y la calidad de vida. - Valoración y aceptación de su realidad corporal y la de los otros.	
Evalua ción:	Criterios de evaluación SA	Instru mentos
	1.1.Practica ejercicios de fuerza, distinguiendo contraindicados y sus alternativos	HOD

	1.2.Ejecuta el programa de desarrollo de la fuerza	HOD
	2.1.Diseña un plan de desarrollo de la fuerza para la mejora de la salud y la calidad de vida	Cuaderno
	2.2.Conoce qué grupos musculares están implicados según el tipo de práctica deportiva	Cuaderno
	3.1.Reconoce la influencia y posibles riesgos de la fuerza sobre la salud	Cuaderno
	3.2.Valorar la práctica física para favorecer el equilibrio psico-físico y para la salud	HOD

Nº: PILOTA VALENCIANA – RASPALL		Nº sesiones: 3
C.C:	–Aprender a aprender-Social y ciudadana–Competencia en conciencia y expresión cultural	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación. 2. Conocer y practicar los juegos aplicando las reglas, técnicas y tácticas a las situaciones de juego. 3. Reconocer los recursos disponibles para la práctica de actividades físicas y la importancia social de la Pilota Valenciana.	
Saberes básicos	- Las reglas básicas de la pilota valenciana: Saques, golpeos, rebotes, Puntuación. - Práctica de habilidades específicas: La volea, El bot de braç La palma, el carxot. - Realización de juegos de preparación a cada una de las habilidades. - Realización de juegos modificados de pilota y raspall e incorporación progresiva de reglas. - Participación activa en los diferentes juegos y actividades. - El descubrimiento de las modalidades en función de la zona de la Comunitat. Práctica de la competición con fair-play.	
Evaluación:	<i>Criterios de evaluación SA</i>	<i>Instrumentos</i>
	1.1.Soluciono civilizadamente los conflictos surgidos durante el juego	HOD
	1.2.Demuestra actitudes de superación y cooperación	HOD

	1.3.Respetar el nivel individual de cada uno, siendo solidario	HOD
	2.1.Ejecuta las acciones técnicas y tácticas de manera adecuada.	Prueba
	2.2.Distingue las reglas de juego y las cumple con fair-play.	Prueba
	3.1.Aprecia los recursos del entorno para la práctica de actividades físicas	Cuaderno

Nº: PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD		Nº sesiones: 5
C.C:	– Competencia personal, social y de aprender a aprender– Competencia en conciencia y expresión cultural – Comunicación Lingüística	
Objetivos Aprendizaje:	1. Participar y esforzarse con independencia del nivel propio, desarrollando actitudes de respeto y cooperación 2. Diseñar y practicar un programa de actividad física para la mejora de la salud y la calidad de vida. 3. Reflexionar sobre hábitos de vida saludables y una dieta equilibrada.	
Saberes básicos	- Condición física y capacidades físicas. Sistemas de desarrollo. Composición corporal relación con salud y calidad de vida. - Planificación y desarrollo de las capacidades de: Resistencia, Fuerza y Flexibilidad - Reflexión sobre los hábitos de vida y alimenticios sobre la salud y la calidad de vida. - Elaboración de programas de actividad física orientados a la salud. - Valoración de la actividad física durante el ocio y tiempo libre. Respeto y tolerancia a las decisiones del grupo. - Actitud crítica ante los fenómenos socioculturales asociados a las actividades físicas y deportivas.	
Evaluación:	<i>Criterios de evaluación SA</i>	<i>Instrumentos</i>
	1.1.Practica de manera autónoma, coordinándose con los compañeros	HOD
	2.1.Planifica coherentemente el trabajo de las capacidades físicas básicas	Cuaderno

	2.2.Establece objetivos realistas y ambiciosos para mejorar la salud	Cuaderno
	2.3.Distribuye las distintas actividades de manera equilibrada.	Cuaderno
	3.1.Reflexiona sobre hábitos de vida saludables y una dieta equilibrada	HOD

9. ORGANIZACIÓN 2º ESO – HABITOS DE VIDA SALUDABLES

9.1. Introducción

La calidad de vida es un concepto difícil de definir porque se puede hacer desde muy diversos puntos de vista (económico, medio ambiental, tecnológico, sociológico, biomédico, etc.), el que se escoja dependerá del interés que se quiera defender o de los valores que se quieran remarcar. Evidentemente el ángulo o punto de vista que a nosotros nos interesa es el de su relación con la creación de hábitos de práctica de actividad físico-deportiva.

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan los sujetos. En este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se verían reflejados en estilos que conllevan la realización de actividad física, ejercicio físico y deporte.

El estilo de vida de los adolescentes está constituido por conductas de carácter sedentario, quedando reducida, en la mayoría de los casos, la práctica de actividad física o deporte a la que se realiza en los días lectivos, en la asignatura de Educación Física.

Se pretende educar al alumnado para que sea capaz de desenvolverse en la vida; más que inculcarle meros conocimientos, se busca que desarrolle hábitos de comportamientos que luchen contra el sedentarismo, el consumo de tabaco y alcohol, los hábitos alimenticios inadecuados o el elevado tiempo que dedican al uso del móvil y de internet. Para ello se necesitan estrategias de aprendizaje planificadas que faciliten la modificación de los comportamientos negativos y la construcción de hábitos positivos.

La razón de este enfoque hacia la calidad de vida radica en las asociaciones entre la práctica de actividad física y el bienestar físico y psico-social que continuamente se describen en la literatura científica especializada. Sin embargo, para obtener dichos

beneficios ligados a la actividad física es necesario una frecuencia, intensidad y un volumen mayor al que se consigue con el tiempo lectivo asignado para las clases de Educación Física dentro del currículo actual, es pues imprescindible, aumentar dichos parámetros de intensidad, frecuencia y volumen para poder crear un hábito que repercuta en la salud, y es ahí donde esta asignatura sirve de complemento necesario.

Un hábito es un modo especial de proceder o comportarse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. En esta definición existe una variable clave que define al hábito, y no es otra que la repetición sistemática. Esta repetición sistemática se afianzaría con la asignatura **Calidad** de vida, **creación** de hábitos y **práctica** de actividad física **saludable**, ya que el adolescente tendría el tiempo suficiente para generar adaptaciones y la creación y consolidación de hábitos saludables.

Es conveniente tener en cuenta que una conducta se repite si se genera motivación hacia la misma, por tanto, es preciso generar actitudes positivas hacia la práctica de actividad física, en conjunción con un nivel de conocimiento que permita al alumnado obtener autonomía en su práctica. Por ello, el profesorado deberá utilizar metodologías adecuadas bajo una perspectiva constructivista, en su triple vertiente: física, psicológica y social.

Con esta asignatura, el centro educativo puede convertirse en el espacio físico y social donde se consoliden conductas saludables, gracias a la vivencia diaria del concepto de salud dinámica mediante actividades motivantes y significativas. La asignatura de HA VI SA, desarrollará diversos contenidos y actividades que aportarán el conocimiento y las destrezas necesarias para mantener un hábito de práctica física saludable a lo largo de la vida.

HA VI SA está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular, y de la adopción de actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables

9.2 Objetivos

- Aumentar el tiempo de dedicación curricular respecto a la práctica de actividad físico-deportiva.
- Incidir sobre la creación de hábitos de práctica de actividad físico-deportiva, de tal manera que se prolonguen más allá del paso de los escolares por el sistema educativo y se afiancen para toda la vida.
- Generar actitudes positivas hacia la actividad física a la vez que se consoliden conocimientos que permitan al alumnado ser autónomo para la práctica.
- Promover estilos de vida saludables con aprendizajes significativos y funcionales.
- Conseguir implantar la actividad físico-deportiva en el estilo de vida actual y futuro de nuestros adolescentes.
- Dar sentido y revalorizar la actividad físico-deportiva como medio para mejorar la salud y la calidad de vida.
- Mejorar los niveles de adaptación a la actividad físico-deportiva relacionándolos con la salud y que permitan disfrutar al alumnado de la misma.
- Dar conectividad a las áreas de salud, educación y ocio a través de la actividad física y explorar las múltiples posibilidades de encuentro entre las mismas.

9. 3 BLOQUES DE CONTENIDO.

BLOQUE 1: BIORRITMOS, SUEÑO Y DESCANSO

Explicando por qué influyen tanto los ritmos circadianos en tu organismo y cómo sincronizarnos con ellos, a la vez de entender las claves del descanso, el cual determinará de manera proporcional nuestra salud, así como aprender a autoevaluar la cantidad y calidad de sueño de cada alumno y proponer herramientas de mejora en cada caso. Haremos mucho hincapié en el uso de pantallas por la noche, ya sean móviles, tablets, etc.

BLOQUE 2: CEREBRO, RENDIMIENTO COGNITIVO Y PATOLOGÍAS MENTALES

Descubriremos el órgano más importante del organismo, sus curiosidades y veremos cómo nuestros hábitos de vida son responsables de su salud y funcionamiento, con la idea de poder mejorar y potenciar el rendimiento cognitivo, para mejorar a nivel académico y prevenir patologías futuras, o retrasarlas todo lo posible.

BLOQUE 3: SALUD MENTAL

Ya que al hablar de salud siempre se nos olvida la importancia que tiene el componente mental, así como adquirir herramientas psicológicas para poner en práctica, además de actitud o fuerza de voluntad, así como Soledad, Relaciones Tóxicas y Salud

No se puede olvidar la importancia que tiene el factor cognitivo como determinante o que predispone a cambios de conducta. Aunque el conocimiento de algo, por sí solo, no es un condicionamiento de cambio conductual, si se ha demostrado que cierta cantidad de información es necesaria para iniciar el proceso hacia un cambio de comportamiento.

BLOQUE 4: CICLO MENSTRUAL

Un gran desconocido en la sociedad masculina, y probablemente un infravalorado factor en la femenina, pero que todos deberíamos entender, así como comprender lo que conlleva a problemas de regularidad o de ausencia del mismo.

BLOQUE 5 CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

Podremos entender cómo nos influye fisiológicamente conectar con la madre naturaleza, las razones por las cuales los genes así lo esperan, y consejos para llevarlo a cabo.

Profundizaremos en el apartado del sol, con la importante de poner en contexto se exceso o defecto.

BLOQUE 6: COMIDA REAL

Aprenderemos a realizar recetas básicas saludables, dado que muchas veces no sabemos diferenciar la comida “buena” de la “mala”, ya que nos venden alimentos “sin grasa, sin gluten o sin lactosa”, y eso no significa que sean peores ni mejores.

Así como analizar costumbres peligrosas que tenemos como tomar ultraprocesados a diario o bebidas energéticas.

BLOQUE 7 ENTRENAMIENTO Y VIDA ACTIVA

Ya que el sedentarismo no es compatible con la salud, nos adentraremos en los procesos básicos del entrenamiento, para que puedas darte cuenta que entrenar es innegociable.

BLOQUE 8 ENVEJECIMIENTO SALUDABLE, DESDE LAS ETS, AL TABACO, ALCOHOL..

Porque si algo tenemos en común todos los seres vivos, es que con el paso del tiempo vamos envejeciendo por fuera... y por dentro. Pero no todos lo hacemos de la misma manera, propondremos consejos prácticos para llevar a cabo.

Y para ello entre otras cosas, valoraremos como influyen las enfermedades de transmisión sexual, el tabaco, el alcohol, etc. en el porvenir de nuestra salud.

BLOQUE 9 ESTRÉS, RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

Si hay un elemento infravalorado y además normalizado en el mundo de la salud, es sin duda, el exceso de estrés, podrás comprender las consecuencias negativas que ello conlleva.

También buscaremos poner en práctica técnicas que ayuden al alumnado a **luchar contra el nerviosismo, la ansiedad, el exceso de estrés y los malos hábitos** por medio de la relajación y la respiración.

BLOQUE 10 ETIQUETAS NUTRICIONALES

Porque no todos sabemos leer las etiquetas, veremos errores más comunes, y consejos útiles para llevar a cabo su interpretación y te empoderes. De tal manera que tengas la capacidad de saber en cada momento lo que estás comprando, más allá del mensaje publicitario de cada producto.

BLOQUE 11 MICROBIOTA

Habrás escuchado en muchas ocasiones aquello de «somos lo que comemos» o «somos lo que absorbemos», pues bien, te iré «convenciendo» de lo real que son esas afirmaciones y qué podemos hacer para mejorar nuestra salud, con este pilar fundamental.

BLOQUE 12 NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

Este apartado estará destinado a desmitificar ciertas pautas de nutrición deportiva que puedan llegar a ser perjudiciales y analizar el impacto que tiene para la salud ciertos suplementos deportivos, los cuales en muchas ocasiones, no aportan nada beneficioso, y en otros pueden llegar a ser peligrosos.

BLOQUE 13 PÉRDIDA DE GRASA Y TCA

Normalmente confundimos perder grasa con perder peso, y la industria del marketing, de la alimentación y de la suplementación, aprovechan muchas de estas ideas equivocadas para confundirnos un poco más, y de paso aumentar sus ingresos.

Además veremos todos los problemas que pueden acarrear ciertas pautas que pueden terminar con trastornos de conductas alimentarias, precisamente para intentar evitarlas.

BLOQUE 14 SISTEMA INMUNE

Hoy en día muy de moda por las pandemias, por desgracia. Y para ello veremos factores que influyen en este sistema defensivo tales como la alimentación, el ejercicio físico, el sueño, la microbiota o el estrés, y que son los actores principales en la regulación y respuesta de nuestra inmunidad

BLOQUE 15 PRIMEROS AUXILIOS

En este bloque aprenderemos el conjunto de actuaciones y de técnicas que nos permitan una atención inmediata y preventiva en caso de un accidente, hasta que llegue la asistencia médica, con el objetivo de que las lesiones que ha sufrido no empeoren, ya que según esta actuación, la evolución de la persona accidentada se verá afectada para bien o para mal.

9.4 Competencias clave

Con el desarrollo de estas actuaciones estaremos fomentando el desarrollo de todas y cada una de las competencias clave:

- COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

La competencia en comunicación lingüística está presente en todo el proceso de aprendizaje del proyecto, ya que es preciso un desarrollo expresivo por parte del alumnado, de la familia y de los docentes, que permita poner en práctica todas las actuaciones pertinentes. A través de la comprensión de los contenidos aprendidos y las rutinas de hábitos saludables establecidas en el aula, los alumnos deben utilizar sus competencias lingüísticas para ponerlas en acción en la familia y en el entorno social donde se encuentran.

- COMPETENCIA DIGITAL

La competencia digital se trabaja aprovechando las nuevas tecnologías y el carácter innovador del proyecto para darle al mismo una visión novedosa. Para la puesta en práctica de este proyecto utilizamos dispositivos móviles para que entiendan el uso de ciertas apps para evaluar su condición física.

Por otro lado también con blogs, aplicaciones y páginas Web que les permiten a los alumnos el aprendizaje a través de la red.

Esta competencia es base del aprendizaje de todo el alumnado en la sociedad actual donde nos encontramos, por ello, es un punto de conexión de todas las actuaciones del proyecto, ya que, cualquier contenido es adecuado para una búsqueda de datos y a partir de ahí crear y desarrollar el aprendizaje en los alumnos.

- APRENDER A APRENDER

La competencia de aprender a aprender implica iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo de manera eficaz y autónoma. Para ello, se requiere que los alumnos tomen conciencia de sus propias capacidades y de cómo desarrollarlas. A partir de este punto es desde el que se parte para el desarrollo del proyecto, donde los alumnos analizan lo que saben sobre la temática de los hábitos saludables y de cómo mantener un corazón sano, y de ahí, con las orientaciones de los docentes, deben encontrar el camino y establecer una búsqueda de contenidos que le permitan desarrollarse con salud y responsabilidad social en su vida diaria. Esta competencia es base de cada proceso, tarea o ejercicio que se lleve a cabo el programa, y es conector del resto de las competencias en el mismo.

- COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS.

Esta competencia hace referencia a las capacidades personales y recoge el comportamiento de los alumnos en su vida diaria de modo que participen en la vida social de forma responsable. Todo ello está íntimamente relacionado con el cuidado del entorno y el reciclaje dentro de este proyecto, donde el alumnado, a partir del desarrollo de las competencias sociales y cívicas debe ser responsable del entorno que le rodea y buscar estrategias para el cuidado del mismo, como es el reciclaje. Esta competencia está activa también desde el inicio de la puesta en práctica del proyecto, pues deben, del mismo modo, ser conscientes de su propio cuerpo, del cuidado del mismo, y de las actuaciones del propio cuerpo que pueden influir en el bienestar de los demás.

- SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR.

Poner en práctica esta competencia implica asumir riesgos y transformar las ideas en actos. Por ello es esencial que se realice de forma eficaz. Se debe llevar a cabo una concienciación del alumnado de modo que ellos sean capaces de establecer unos hábitos propios de alimentación sana, higiene a partir de rutinas, actividades deportivas por ocio y un sentido responsable del cuidado del medio a través del reciclaje.

Ello implica que los alumnos pongan en práctica este espíritu emprendedor, que sean capaces de formar unas estrategias de acción autónomas que serán las que se valorarán como exitosas en la evaluación de este proyecto de innovación. Se determina pues, una de las competencias a desarrollar esenciales en este proyecto.

- CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES.

Esta competencia supone conocer y apreciar la importancia de la expresión creativa de ideas, experiencias y emociones a través de manifestaciones culturales y artísticas. Por ello, esta competencia está inmersa en cada tarea artística que se elabora con los alumnos, poniendo en práctica la imaginación y la creatividad, ya sean talleres de reciclaje, juguetes o elementos decorativos con reciclado, donde se utiliza la expresión artística mezclada con la conciencia social del cuidado del entorno para la creación de materiales reciclados.

- COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA.

La competencia matemática, no solamente implica habilidades y estrategias del área curricular matemática, sino que está activa en todos los aspectos de la vida; el razonamiento matemático permite al alumno analizar la información e interpretarla, y resolver con ello problemas de todos los campos de la vida cotidiana. Por ello, esta competencia también se trabaja en el desarrollo de las tareas de este proyecto, donde los alumnos analizan la información aportada por los docentes, y la ponen en práctica en los diferentes momentos de su vida diaria

https://craveratietar.educarex.es/Documentos/Proyecto_Caminando_hacia_un_mundo_sano_y_saludable.pdf

9.5 Orientaciones metodológicas

La acción docente en la materia de Calidad de vida, creación de hábitos y práctica de actividad física saludable tendrá en especial consideración las siguientes recomendaciones:

- Esta materia debe estructurarse principalmente, aunque no de manera exclusiva, en una metodología de aprendizaje basado en proyectos, según la cual se le propondrá al alumnado la realización de uno o varios proyectos (de sencillez variable y acorde con las características del grupo clase), ese proyecto ha sido analizado previamente por el profesor para asegurarse de que el alumno tiene todo lo necesario para resolverlo y que en su resolución desarrollará todas las destrezas que se desea. El profesor les guiará a lo largo de todo el proceso creativo, contribuyendo a desarrollar en ellos la motivación hacia la búsqueda y producción de conocimientos. Además del ABP el profesor buscará utilizar los centros de interés, las estrategias interactivas, los estilos de enseñanza productivos, tanto cognoscitivos (resolución de problemas o descubrimiento guiado) como los creativos, u otras más innovadoras como la clase invertida o la ludificación.
- En la concreción de contenidos se considerarán prioritariamente aquellos que motiven al alumno, contribuyendo a la adquisición de conocimientos aplicables a situaciones reales, en los que el alumno encuentre sentido a lo que aprende y le provoquen aprendizajes

funcionales, favoreciendo la continuidad de la práctica de actividad física en horario extraescolar de forma autónoma.

- Las actividades o retos propuestos tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula, considerando los diferentes niveles de competencia motriz y permitiendo que sean alcanzables por todos los alumnos.
- Se fomentará la organización de actividades complementarias y la participación en proyectos interdisciplinarios que beneficien el diseño y desarrollo de tareas competenciales.
- Fomentar el esfuerzo y la responsabilidad del alumno como elemento esencial del proceso de aprendizaje así como la confianza en sí mismo, el sentido crítico, la curiosidad, el interés, la autonomía, la iniciativa personal y la creatividad.
- Utilización de medios audiovisuales para visualizar películas, cortos, reportajes, documentales o cualquier otra producción audiovisual que permita desarrollar los contenidos de la materia y trabajar sobre ellos donde el alumno utilice las TIC para la búsqueda de información y complementar así los conocimientos adquiridos.
- La evaluación del aprendizaje de los alumnos será objetiva, continua y diferenciada, tendrá un carácter formativo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje

9.6 Criterios de calificación, contenidos y criterios de evaluación

Los criterios de calificación serán los mismos que para la materia de Educación Física de 2º de la ESO.

BLOQUE 1: BIORRITMOS, SUEÑO Y DESCANSO

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
En este bloque se intentará explicar de qué manera influyen los ritmos circadianos en el organismo, su importancia y cómo sincronizarnos con ellos. Con lo que hormonalmente repercute para la salud, el rendimiento físico y cognitivo. Además en este bloque de contenidos intentaremos entender las claves del descanso, el cual determinará de manera proporcional nuestra salud, así como aprender a autoevaluar la cantidad y calidad de sueño de cada alumno y proponer herramientas de mejora en cada caso	1. Conocer la relación ritmos circadianos con el ambiente hormona y la salud. 2. Aprender a valorar la importancia del sueño en el rendimiento escolar y sus repercusiones de no respetar una higiene de sueño adecuadas. 3. Seleccionar e interpretar información relevante y con evidencia, sobre la relación entre los horarios y la salud, huyendo de "influencers" y de información confusa. 4. Proponer hábitos de mejora para optimizar el descanso y el sueño, y poder sincronizar horarios biológicos con los horarios impuestos, tanto de estudio, de trabajo o de entrenamientos.	- Prueba escrita final de 1er trimestre, evaluando los conceptos básicos explicados en las clases teóricas - Elaborar los 4 test de CRONOLAB (Test de los 3 tiempos, matutinidad, calidad de sueño, somnolencia diurna) - Evaluación a familiares y/o a compañeros de clase - Medicación a sus padres, cronofarmacología	- Charla TEDx de Marcos Vázquez - Activa tu ritmo biológico, Dr Satchin Panda - Cronobiología, Etienne Challet - Por qué dormimos, Matthew Walker - Por fin duermo, Nuria Rouré -Lista de reproducción de YouTube de Ritmos Circadianos, canal Profe Claudio Nieto

para mejorar este sueño. En especial haremos mucho hincapié en el uso de pantallas por la noche, ya sean móviles, tablets, etc. y la relación de luz azul nocturna y descanso.			
--	--	--	--

BLOQUE 2: CEREBRO Y RENDIMIENTO COGNITIVO

CONTENIDOS	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
En este bloque se profundiza sobre el órgano más importante del organismo, y se relaciona su función básica con nuestros hábitos de vida, analizando cómo son responsables las acciones de tu día a día con la salud y funcionamiento de tu cerebro, con la idea de poder mejorar y potenciar el rendimiento cognitivo, para mejorar a nivel académico y prevenir patologías futuras, o retrasarlas todo lo posible.	1. Conocer el rendimiento cognitivo y cómo se puede potenciar o empeorar según los hábitos. 2. Aprender la importancia de mejorar la memoria, atención, creatividad e inteligencia. 3. Seleccionar e interpretar información relevante sobre la relación entre los hábitos y el funcionamiento cerebral. 4. Proponer hábitos de mejora para optimizar este rendimiento cognitivo	- Prueba escrita final de 1er trimestre - Elaborar un test de memoria, aprendizaje y creatividad para poder valorar a compañeros - Evaluar capacidad de atención en test de lectura con uso de dispositivo móvil, tablets... vs sin elementos disruptores.	- Cerebro y ejercicio Coral Sanfeliu y José Luis Trejo - Saludable Mente, Marcos Vázquez - Neurociencia, Deporte y Educación, Francisco Alarcón Y David Cárdenas - Lista de reproducción de YouTube, Cerebro y Nutrientes, del canal Profe Claudio Nieto

BLOQUE 3: SALUD MENTAL

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
Al hablar de salud siempre se olvida la importancia que tiene el componente mental, así como adquirir herramientas psicológicas para poner en práctica. Además de actitud o “fuerza de voluntad”, podremos valorar como influye la soledad, o las relaciones tóxicas con la salud. Aunque solo el conocimiento teórico por se, no genera un cambio de conducta, parece ser que un mínimo de información es necesaria para empezar a notar cambios en el comportamiento.	1. conocer las emociones, cómo gestionarlos y cómo se puede potenciar o empeorar según los hábitos 2. aprender la importancia de reconocer un estado emocional 3. seleccionar e interpretar información relevante sobre la relación entre los hábitos y la salud mental. 4. proponer hábitos de mejora para optimizar esta gestión emocional	- llevar un diario de planificación diaria y de reflexión nocturna durante el periodo marcado en clase. - lista de “clarificar objetivos” - elaborar un empaquetado de tentaciones - carta al “yo futuro” - prueba escrita de contenidos vistos en clase	- superpoderes del éxito para gente normal, mago more - por qué creemos en mierdas, ramón nogueras - invicto, marcos vázquez - saludable mente, marcos vázquez - nada es tan terrible, rafael santandreu -neurociencia para educadores, david bueno - Eva Garnica - Víctor Amat - -El cerebro del adolescente, David Bueno - Pepe estoico

BLOQUE 4: CICLO MENSTRUAL

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
Qué es el ciclo menstrual, su anatomía y fisiología para comprender su regulación. Fases del ciclo menstrual, hormonas en cada una de ellas y parámetros que hay que conocer y evaluar. Emociones durante el ciclo menstrual Conexión con el resto del organismo, hígado, estrógenos, digestión... Alimentación y salud hormonal, ciclo de hambre y saciedad según el momento del ciclo El estrés y las alteraciones del ciclo menstrual Sueño y descanso como factores determinantes del ciclo menstrual Ejercicio físico y vida activa en la regulación de la menstruación	1. Conocer las fases del ciclo menstrual, así como sus principales hormonas 2. Aprender la importancia de tener una salud hormonal adecuada y cómo fluctúan en cada una de las fases del ciclo menstrual 3. Seleccionar e interpretar información relevante sobre la relación entre los hábitos de vida y el ciclo menstrual, al analizar la repercusión que tiene dietas extremas con la salud hormonal 4. Proponer hábitos de mejora para regular el ciclo menstrual 5. Conocer los signos y síntomas de 6. Saber interpretar parámetros concretos en analíticas a la hora de evaluar la salud del ciclo hormonal	- Elaborar una infografía donde abarque las situaciones hormonales en cada fase del ciclo - Realizar charlas informativas a alumnas del centro que no cursen esta asignatura - Interpretar valores de analíticas ficticias para que entiendan la repercusión del estado de ciertos parámetros con su salud hormonal y ciclo menstrual - Registro de síntomas físicos y emocionales por ellas o cualquier familiar, amiga... - Elaboración de un mural informativo para mujeres deportistas, hablando de la disponibilidad energética en cada una de las fases del ciclo	- La revolución de la menstruación, Xusa Sanz - Cómo Mejorar tu Ciclo Menstrual, Lara Briden - Guerrero Espartana, Marcos Vázquez -Lista de reproducción de YouTube, Ciclo Menstrual, del canal Profe Claudio Nieto

Dismorrea, SOP, y amenorreas			
------------------------------	--	--	--

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN
El ciclo menstrual es un gran desconocido en la sociedad masculina, y probablemente un infravalorado factor en la femenina, pero que todos deberíamos entender, así como comprender lo que conlleva a problemas de regularidad o de ausencia del mismo.	7. Conocer las fases del ciclo menstrual 8. Aprender la importancia de tener una salud hormonal 9. Seleccionar e interpretar información relevante sobre la relación entre los hábitos y el ciclo menstrual 10. Proponer hábitos de mejora para regular el ciclo menstrual	- Prueba escrita final de 1er trimestre - Elaborar una infografía donde abarque las situaciones hormonales en cada fase del ciclo -

BLOQUE 5 CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

CONTENIDOS	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
------------	---------------------------	------------	--------------

Podremos entender cómo nos influye fisiológicamente conectar con la madre naturaleza, las razones por las cuales los genes así lo esperan, y consejos para llevarlo a cabo. Profundizaremos en el apartado del sol, con la importante de poner en contexto se exceso o defecto, y de la luz natural yendo más allá de la vitamina D. Explicaremos conceptos algo confusos como earthing o grounding. Beneficios y perjuicios del frío, poniendo en contexto ambos. Y la relación que hay entre la exposición a la naturaleza con nuestro sistema inmunitario	1. Conocer los beneficios de la naturaleza para la salud. 2. Aprender la importancia de tener una buena relación con el sol, el frío o la suciedad del medio natural 3. Seleccionar e interpretar información relevante sobre la relación entre recibir la luz del sol, exponerse al frío y la salud, huyendo de extremismos peligrosos. 4. Proponer hábitos de mejora para exponernos a la naturaleza de manera individualizada y en contexto de cada uno.	- Elaborar una infografía donde se exponga los beneficios de tomar la luz solar, y abarque los tipos de piel, la latitud y las horas de recepción solar para segregar vitamina D - Taller práctico fin de curso para explicar la importancia de la fotoprotección en verano, pero incidiendo en la importancia a su vez de recibir un mínimo de luz solar - Medición de temperatura en distintas aulas del centro y de espacios compartidos, para luego evaluar la temperatura de sus hogares	- Salud Salvaje, Marcos Vázquez - La solución de los telómeros, Epel y Blackburn - Hijos de la adversidad, Antonio Valenzuela - El sistema inmunitario sale del armario, Sari Arponen
---	--	--	---

BLOQUE 6 COMIDA “REAL”

CONTENIDOS	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
Ultraprocesados y beneficios de comida real Recetas de desayuno Refrescos y bebidas energéticas, razones de su peligro Recetas de almuerzos Dieta mediterránea y análisis de modas de alimentación peligrosas Recetas de comida Enfermedades actuales y alimentación Recetas de cenas Razones de no comer perfecto, pero sí no comer muy mal	1. Conocer los beneficios de comer alimentos reales o buenos procesados, vs ultraprocesados 2. Aprender la relevancia que tiene tomar ultraprocesados, para la salud a corto, medio y largo plazo 3. Seleccionar e interpretar información relevante sobre los alimentos y dietas de moda. 4. Proponer hábitos prácticos para mejorar nuestra nutrición diaria, con recetas de desayunos, almuerzos, comidas, meriendas y cenas.	- Elaboración de un carnet de alimentación saludable, donde los profesores tendrán que puntuar según el almuerzo que traigan los alumnos a clase - Taller práctico en jornadas escolares al final de cada trimestre, donde los alumnos de la asignatura mostrarán las recetas aprendidas y escogidas en clase para que el resto de alumnos puedan ver, probar y aprender esta receta. - Infografía sobre los contenidos reales que tienen las bebidas energéticas, y lo que supone para la salud de los alumnos	- Chef sapiens, Marcos Vázquez - Un mago en la cocina, Alberto Álvarez - Lo que dice la ciencia sobre comer saludable, Luis Jiménez - Las recetas de blanca, Blanca García - Come mierda, Julio Basulto - La vida es más dulce sin azúcar, Antonio Rodríguez

BLOQUE 7 VIDA ACTIVA

CONTENIDOS	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA

Explicación asociaciones sedentarismo y enfermedades físicas, metabólicas o mentales. Relación entre sedentarismo y bajas laborales Importancia del NEAT, la termogénesis y gasto calórico que proviene de actividades que no vengan de actividad física Razones por las que tu cuerpo no espera entrenar, pero sí que te muevas	1. Conocer los beneficios de la actividad física y sobre todo de tener una vida activa 2. Aprender la importancia de tener un entrenamiento adecuado, y de ser activos diariamente 3. Seleccionar e interpretar información relevante sobre la relación entre tener una vida activa, aumentar el NEAT y practicar AF de manera regular 4. Proponer hábitos de mejora para aumentar las horas de vida activa y fomentar el entrenamiento como parte de la rutina diaria	- Elaborar un plan de entrenamiento autónomo que se pueda llevar a cabo de manera individual acorde al material existente. - Realizar un registro de los pasos que realizan un familiar a lo largo de una semana, y proponerle un plan de mejora. - Incluir una estrategia de "pomodoro" como método de descansos activos, para implementar en el instituto en el periodo seleccionado.	Ejercicio Daniel e. Lieberman - 3 pasos contra el sedentarismo, Juanje Ojeda MUEVE TU ADN: RECUPERAR LA SALUD CON EL MOVIMIENTO NATURAL, KATY BOWMAN
--	--	--	--

BLOQUE 8 ENVEJECIMIENTO SALUDABLE, DESDE LAS ETS, AL TABACO, ALCOHOL..

CONTENIDOS	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
EXPLICACIÓN DE LOS FACTORES CLAVE QUE INFLUYEN EN EL ENVEJECIMIENTO, COMO SON: - INESTABILIDAD GENÓMICA - DESGASTE DE LOS TELÓMEROS	1. CONOCER LOS BENEFICIOS DE LLEVAR UNOS BUENOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES, PARA ENVEJECER DE MANERA ÓPTIMA, Y LOS PERJUICIOS QUE PUEDE SUPONER CONSUMIR SUSTANCIAS COMO TABACO, ALCOHOL Y OTRAS DROGAS 2. APRENDER LA IMPORTANCIA DE TENER UNOS HÁBITOS ADECUADOS Y LOS EFECTOS SECUNDARIOS PARA LA SALUD A MEDIO Y LARGO PLAZO DE LAS ETS, Y CONSUMO DE DROGAS	- REALIZAR TALLERES A PARTE DEL ALUMNADO CON INFOGRAFÍAS ACERCA DE LOS PROBLEMAS PRINCIPALES DE 1) FUMAR 2) BEBER ALCOHOL 3) BEBIDAS ENERGÉTICAS	- ARTÍCULO DE HALLMARKS OF AGING - LA DIETA DE LA LONGEVIDAD, VALTER LONGO - ALARGA TU ESPERANZA DE

- ALTERACIONES EPIGENÉTICAS - PÉRDIDA DE PROTEOSTASIS - DETECCIÓN DE NUTRIENTES DESREGULADA - DISFUNCIÓN MITOCONDRIAL - INTEGRIDAD Y BIOGÉNESIS MITOCONDRIAL - SENESCENCIA CELULAR - AGOTAMIENTO DE CÉLULAS MADRE - COMUNICACIÓN INTERCELULAR ACELERADA Y COMO SE PUEDEN VER ALTERADAS CON ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, EL TABACO, EL ALCOHOL, ETC. EN EL PORVENIR DE NUESTRA SALUD.	3. SELECCIONAR E INTERPRETAR INFORMACIÓN RELEVANTE SOBRE EL CONSUMO DE DROGAS PARA NUESTRA SALUD, Y ENVEJECIMIENTO. 4. PROPONER HÁBITOS DE MEJORA PARA INTENTAR MAXIMIZAR UNA VEJEZ SALUDABLE Y ALEJAR PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE TÓXICOS.	4) CONSUMO DE DROGAS, SUPLEMENTOS PROHIBIDOS O TÓXICOS 5) DERIVADOS DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.	VIDA, DAVID SINCLAIR - LA VIDA EN CUATRO LETRAS, CARLOS LÓPEZ OTÍN - EL SUEÑO DEL TIEMPO, CARLOS LÓPEZ OTÍN - EGOÍSTAS, INMORTALES Y VIAJERAS, CARLOS LÓPEZ OTÍN
---	--	--	--

BLOQUE 9 ESTRÉS, RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
------------	-------------------------	------------	--------------

ENTENDER QUE EL ESTRÉS NO ES BUENO NI MALO, ES NECESARIO PARA NUESTRA VIDA, PERO EN “DOSIS ÓPTIMAS” INTRODUCCIÓN AL CONCEPTO DE ESTRESORES, HORMESIS Y DOSIS HORMÉTICA CONTEXTUALIZACIÓN DE LA RESPIRACIÓN, DIFERENCIANDO LOS TIPOS QUE EXISTEN, DESDE EL MÉTODO DEL DR BUTEYKO AL MÉTODO WIM HOF HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA LLEVAR A CABO A LA HORA DE UTILIZAR UNA RESPIRACIÓN ENCAMINADA A ACTIVAR EL SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO VS EL PARASIMPÁTICO	1. CONOCER LOS BENEFICIOS DE REALIZAR UNA RESPIRACIÓN NASAL ADECUADA, Y LOS PERJUICIOS DE UNA RESPIRACIÓN ORAL, ASÍ DE SU REPERCUSIÓN EN EL ESTRÉS Y RELAJACIÓN. 2. APRENDER LA IMPORTANCIA DE REALIZAR UNA RESPIRACIÓN CONSCIENTE, PARA CONTROLAR EL ESTRÉS Y PARA MEJORAR LA RELAJACIÓN. 3. SELECCIONAR E INTERPRETAR INFORMACIÓN RELEVANTE SOBRE CÓMO AFECTA EL EXCESO DE ESTRÉS EN LA SALUD. 4. PROPONER HÁBITOS DE MEJORA PARA RELAJARNOS EN CASO DE EXCESO DE ESTRÉS, Y MEJORAR LA RESPIRACIÓN.	- PARTICIPAR DE MANERA RESPETUOSA EN UN TALLER PRÁCTICO SOBRE RESPIRACIÓN, O MEDITACIÓN. - ELABORAR INFOGRAFÍAS EN LAS QUE EL ALUMNADO EXPLICA EL MOTIVO DE UTILIZAR UNA BOLSA PARA RESPIRAR EN CASOS DE ATAQUE DE ANSIEDAD - REALIZAR EL TEST DE PAUSA DE CONTROL A UN FAMILIAR, Y PROPONERLE UN PLAN DE MEJORA - LLEVAR A CABO SITUACIONES PRÁCTICAS EN LAS QUE DEBEN PRACTICAR UNA RESPIRACIÓN PAUSADA, CUADRADA, O DE BUTEYKO	EL PODER DEL OXIGENO, PATRICK MCKEOWN RESPIRA, JAMES NESTOR EL MÉTODO WIM HOF, WIM HOF
--	---	---	---

BLOQUE 10 ETIQUETAS NUTRICIONALES

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
------------	-------------------------	------------	--------------

CONCEPTOS A EXPLICAR PARA LUEGO PODER LOCALIZAR EN UNA ETIQUETA NUTRICIONAL Y ENTENDER SU COMPOSICIÓN REAL 1. VALOR DE REFERENCIA 2. CANTIDAD DE AZÚCAR EN EL ETIQUETADO 3. TIPOS DE NOMBRES DE AZÚCAR Y DIVISIÓN DE AZÚCARES 4. ETIQUETAS Y GRASAS 5. TAMAÑO Y PORCIONES 6. FIBRA Y ETIQUETAS 7. EDULCORANTES 8. CONSERVANTES 9. EMULSIONANTES	1. CONOCER LOS BENEFICIOS DE LA ETIQUETA NUTRICIONAL DE MANERA CORRECTA. 2. APRENDER LA IMPORTANCIA DE LEER DE MANERA CORRECTA LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LOS PRODUCTOS 3. SELECCIONAR E INTERPRETAR INFORMACIÓN RELEVANTE SOBRE CÓMO LA NORMA DEL ETIQUETADO SE VA MODIFICANDO, SEGÚN LA INDUSTRIA ALIMENTARIA. 4. PROPONER HÁBITOS A LA HORA DE REALIZAR LA COMPRA EN EL SUPERMERCADO, PARA EVITAR ENGAÑOS	- REALIZAR UNA COMPRA VIRTUAL EN EL SUPERMERCADO PARA INTENTAR DIFERENCIAR AZÚCARES LIBRES, INTRÍNSECOS, OCULTOS O AÑADIDOS. - TRAER DE CASA PRODUCTOS CON LAS CONFUSIONES ENCONTRADAS RESPECTO A LA FIBRA - REALIZAR UNA MANUALIDAD BASADA EN LAS PUBLICACIONES DE SINAZUCAR.ORG RESPECTO AL AZÚCAR AÑADIDO DE PRODUCTOS TÍPICOS DE ALMUERZO EN EL RECREO - ELABORAR UNA INFOGRAFÍA CON LOS ADITIVOS MÁS INSALUBRES Y MÁS PRESENTES EN LOS PRODUCTOS CONSUMIDOS CON MÁS REGULARIDAD	- QUE NO TE LÍEN CON LA COMIDA: UNA GUÍA IMPRESCINDIBLE PARA SABER SI ESTÁS COMIENDO BIEN, MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA - MI DIETA COJEA, AITOR SÁNCHEZ - ¿QUÉ SABEMOS DE LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS? JAVIER SÁNCHEZ PERONA - LA VIDA ES MÁS DULCE SIN AZÚCAR, ANTONIO RODRÍGUEZ
--	--	--	---

BLOQUE 11 MICROBIOTA

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
Importancia del proceso digestivo, explicación y comprensión de los procesos que influyen. Boca, Estómago, Intestino delgado y Colon: Anatomía básica, funciones principales, cómo se suelen dañar y cómo podemos y debemos prevenir su “disfunción” Diferenciación de Prebióticos Probióticos Simbióticos Psicobiótico Inmunobiótico Fibra fermentable MACs	1. Conocer los beneficios de tener una microbiota diversa y variada 2. Aprender la importancia de ingerir alimentos que mejoren nuestra microbiota 3. Seleccionar e interpretar información relevante sobre cómo mejorar nuestro sistema digestivo 4. Proponer hábitos que nos mejoren la salud de bacterias, virus, hongos y protozoos, en boca, estómago, intestino o colon	- Realizar unas infografías informativas para poder compartir información relevante en los pasillos del instituto, explicando como influye un mal estado de: - Boca - Estómago - Intestino - Colon - Haciendo hincapié en cómo alteran unos malos hábitos de vida, con el consumo de Ultraprocesados, tabaco, alcohol, etc.	Es la microbiota idiota, Sari Arponen Dime que comes y te diré que bacterias tienes, Blanca García Microbiota, los microbios de tu organismo, Ignacio López Goñi Microbiota y alimentación consciente, Ramón de Cangas El revolucionario mundo de los probióticos, Olalla Otero Cryan, Anderson, Dinan

BLOQUE 12 NUTRICIÓN DEPORTIVA Y SUPLEMENTACIÓN

CONTENIDOS	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA

Contextualización de tipos de pautas nutricionales respecto a ciertos deportes, como por ejemplo de resistencia, artes marciales, fuerza o deportes colectivos, que son tan comunes en edad escolar, y valorar si necesitan modificar ciertos patrones alimentarios. También se desmitificará o justificará ciertas pautas de nutrición deportiva que puedan llegar a ser perjudiciales y analizar el impacto que tiene para la salud ciertos suplementos deportivos, los cuales en muchas ocasiones, no aportan nada beneficioso, y en otros pueden llegar a ser peligrosos.	1. Conocer los beneficios y los perjuicios de realizar unas modificaciones en las pautas, según el deporte practicado. 2. Aprender a realizar ciertas modificaciones según el tipo de contexto individual, tanto de objetivo como de punto de partida 3. Seleccionar e interpretar información relevante sobre suplementos deportivos, evitando caer en engaños 4. Proponer hábitos que puedan ayudar a conseguir objetivos de la manera más fácil posible, huyendo de extremismos	- Realizar una investigación sobre suplementos deportivos que se vendan en internet y puedan ser peligrosos para la salud - Preguntar en casa, a amigos o familiares, el consumo de ciertos productos, como ganadores de peso, o quema grasas, para realizar en clase una interpretación de la etiqueta y la información nutricional real - Elaborar ejemplos a modo de infografías, de desayunos, comidas o cenas, con objetivos concretos como aumentar masa muscular o rendir más en deportes específicos.	- Réquiem por una pirámide, Ismael Galancho - El Gran Manual de la Suplementación Deportiva, Ismael Galancho - Los 100 mejores suplementos y alimentos que cambiarán tu vida - Libro de Alex Yanez de la Cal - Nutrición Deportiva Aplicada: Guía para Optimizar el Rendimiento : Domínguez Herrera, Raúl Mata Ordoñez, Fernando, Sánchez Oliver, Antonio Jesús.
---	---	---	--

BLOQUE 13 ENTRENAMIENTO: FUNDAMENTOS BÁSICOS, TÉCNICA, EJERCICIOS, PROGRAMACIÓN

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
CUERPO FUNCIONAL, DEFINICIÓN Y CAPACIDADES	1. CONOCER LOS BENEFICIOS DE TENER UN CUERPO FUNCIONAL PARA LA SALUD 2. APRENDER LA IMPORTANCIA DE	- REALIZAR UNA EVALUACIÓN, A MODO DE TEST INFORMATIVO,	DESENCADENADO, MARCOS VÁZQUEZ

- RESISTENCIA CARDIOVASCULAR RESPIRATORIA: OBTENER, PROCESAR Y ENTREGAR OXÍGENO. - FUERZA MUSCULAR: REALIZAR FUERZA PARA LEVANTAR UN PESO, O AGUANTARLO - RESISTENCIA MUSCULAR: REALIZAR FUERZA DE MANERA CONTINUADA. - FLEXIBILIDAD: MAXIMIZAR EL RANGO DE MOVIMIENTO DE LAS ARTICULACIONES CON CONTROL, Y DIFERENCIAR DE LA MOVILIDAD - VELOCIDAD: RAPIDEZ. - POTENCIA: REALIZAR FUERZA EN UN TIEMPO REDUCIDO. EXPLOSIVIDAD DE MOVIMIENTOS, - COORDINACIÓN: COMBINAR MOVIMIENTOS - AGILIDAD: MINIMIZAR EL TIEMPO ENTRE MOVIMIENTOS	TRABAJAR UN MÍNIMO DE CADA UNA DE LAS CAPACIDADES 3. SELECCIONAR E INTERPRETAR INFORMACIÓN RELEVANTE SOBRE LOS MÁRGENES SALUBRES EN CADA CAPACIDAD, Y EVITAR CAER EN EXTREMISMOS QUE NOS HAGAN ENTRAR EN TRASTORNOS 4. PROPONER HÁBITOS QUE NOS MEJOREN ESTAR EN UNOS NIVELES MÍNIMOS EN CADA CAPACIDAD PARA QUE NOS QUEDE NINGUNA SIN TRABAJAR 5. APRENDER A ELABORAR UNA PROGRESIÓN MÍNIMA DE EJERCICIOS 6. INICIARSE EN EL DE CONCEPTO PROGRAMACIÓN DEPORTIVA 7. COMPRENDER LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR EL CORE DE MANERA CORRECTA	PARA SABER SU PUNTO DE PARTIDA EN CADA UNA DE LAS 9 CAPACIDADES - ELABORAR UNAS PROPUESTAS PRÁCTICAS PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES CON PEOR PUNTUACIÓN, CON UN OBJETIVO SALUDABLE, PARA ALGÚN FAMILIAR O PARA ELLOS MISMOS - REALIZAR A COMPAÑEROS DE CLASE TEST DE MOVILIDAD, PARA EVALUAR SU CALIDAD DE MOVIMIENTO ARTICULAR	CONQUISTA TU FÍSICO, VÍCTOR REYES MANUAL COMPLETO ENTRENAMIENTO ACTUAL DEL CORE, JOSE MIGUEL DEL CASTILLO MOLINA
---	--	--	--

- EQUILIBRIO (CONTROLAR EL CENTRO DE GRAVEDAD) PROGRAMACIÓN: EJERCICIOS, SESIÓN, MICROCICLO, MESOCICLO Y MACROCICLO CORE, IMPORTANCIA, JUSTIFICACION Y METODOLOGÍA			
--	--	--	--

BLOQUE 14: SISTEMA INMUNE

CONTENIDOS	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
Hoy en día muy de moda por las pandemias, por desgracia. Y para ello veremos factores que influyen en este sistema defensivo tales como la alimentación, el ejercicio físico, el sueño, la microbiota o el estrés, y que son los actores principales en la regulación y	1. Conocer los beneficios de tener un sistema inmune capaz de luchar contra agentes infecciosos 2. Aprender la importancia de no tener un sistema inmune hiperactivado ni "pasota" 3. Seleccionar e interpretar información relevante sobre el sistema inmunitario, para evitar engaños y falsos mitos 4. Proponer hábitos que nos mejoren nuestra inmunidad, desde la alimentación, entrenamiento o descanso	- Saber interpretar parámetros básicos de una analítica sanguínea respecto a marcadores de inflamación o inmunidad. - 29 Abril, día mundial de la Inmunología, realizar una charla con infografías para que los alumnos entiendan la relación entre su sistema inmune y:	- El sistema inmunitario por fin sale del armario, Sari Arponen -Virus y pandemias (divulgación científica), Ignacio López-Goñi

respuesta de nuestra inmunidad		1) La alimentación 2) Actividad física 3) Sueño	
--------------------------------	--	---	--

BLOQUE 15: PRIMEROS AUXILIOS

CONTENIDOS	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	EVALUACIÓN	BIBLIOGRAFÍA
En este bloque aprenderemos el conjunto de actuaciones y de técnicas que nos permitan una atención inmediata y preventiva en caso de un accidente, hasta que llegue la asistencia médica, con el objetivo de que las lesiones que ha sufrido no empeoren, ya que según esta actuación, la evolución de la persona accidentada se verá	1. Conocer los beneficios de poseer un conocimiento básico de primeros auxilios 2. Aprender las técnicas básicas de primeros auxilios. 3. Seleccionar e interpretar información acerca de prevención y tratamiento de quemaduras, heridas, lesiones y traumatismos 4. Practicar las técnicas adecuadas en cada caso	- Llevar a cabo en una situación simulada, los protocolos adecuados en cada caso de las técnicas aprendidas. - Realizar talleres prácticos a final de cada trimestre, para que pasen los alumnos del centro a “formarse” de manera teórico práctica	Manual de Primeros Auxilios: “Cómo curarse de accidentes en el desierto + Cómo curarse de accidentes urbanos + Cómo actuar ante accidentes domésticos”, de Branda Nurt Primeros auxilios, de Purificación Dolores Arriaza Romero, Juan Fernando

afectada para bien o para mal.			Martínez Atienza, Cristina Sánchez Jiménez.
Heridas, lesiones, quemaduras, mareos, bajada de tensión, lipotimias, desmayos, cortes de digestión, traumatismos, intoxicaciones, ahogamientos, desfibriladores...			

BLOQUE 1: BIORRITMOS, SUEÑO Y DESCANSO: Álvaro Campillo

1º	2º	3º	4º
Pantallas y descanso	Protocolo sueño	Biorritmos mañana, tarde y noche	Enfermedades y patologías influenciadas por Biorritmos

BLOQUE 2: CEREBRO, RENDIMIENTO COGNITIVO Y PATOLOGÍAS MENTALES: Dr. Antelm Pujol

1º	2º	3º	4º
Funcionamiento cerebro y rendimiento	Actividad física y rendimiento	Nutrición para rendimiento cognitivo	Entrenamiento mental para rendimiento académico

BLOQUE 3: SALUD MENTAL, David bueno – Álvaro Bilbao

1º	2º	3º	4º
Gestión emocional: éxito y fracaso	Gestión emocional: ego	Resolución de conflictos	Corteza prefrontal y sistema límbico respecto a la actitud

BLOQUE 4: CICLO MENSTRUAL, Xusa Sanz

1º	2º	3º	4º
Explicación de fase folicular, ovulatoria, y lútea.	Explicación de fase folicular, ovulatoria, lútea, premenstrual y menstrual	Explicar la relación de la AF y la influencia en el ciclo menstrual	Explicar la relación de la alimentación y la influencia en el ciclo menstrual

BLOQUE 5: COMIDA REAL, Esteban Larronde

1º	2º	3º	4º
Ultraprocesados y beneficios de comida real Recetas de desayuno	Refrescos y bebidas energéticas Recetas de almuezos	Dieta mediterránea y análisis de modas de alimentación peligrosas Recetas de comida	Enfermedades actuales y alimentación Recetas de cenas

BLOQUE 6: CONEXIÓN CON LA NATURALEZA, Antonio Valenzuela

1º	2º	3º	4º

Contaminación en la naturaleza y la Importancia sol	Pies y ondas cerebrales	Ruidos y estresores térmicos	Sol, naturaleza, vitamina D y salud
---	-------------------------	------------------------------	-------------------------------------

BLOQUE 7: ENTRENAMIENTO Y VIDA ACTIVA, Alex Gym Entreno

1º	2º	3º	4º
La importancia de la vida activa para la salud Evaluar condición física	Evaluar condición física y salud	Entrenamiento de fuerza y su evaluación	Entrenamiento cardiorrespiratorio y su evaluación

BLOQUE 8: ENVEJECIMIENTO SALUDABLE, DESDE LAS ETS, AL TABACO, ALCOHOL...

Carlos López Otín, Jorge Fdz

1º	2º	3º	4º
ETS	Tabaco y alcohol	Sustancias tóxicas	Envejecimiento saludable: genética vs epigenética

BLOQUE 9: ESTRÉS, RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN, Zigor Madaria

1º	2º	3º	4º
Respiración	Respiración y práctica Buteyko	Vincular respiración a meditación	Problemas del exceso de estrés y aprender a gestionarlo con herramientas

BLOQUE 10: ETIQUETAS NUTRICIONALES, SIN AZÚCAR ORG.

1º	2º	3º	4º
Azúcar oculto	Interpretar ingredientes	Interpretar Información nutricional	Aditivos

BLOQUE 11: MICROBIOTA, Sari Arponen, Blanca Nutri

1º	2º	3º	4º
Prebiótico Probiótico Fibra Fermentable	Ultraprocesados y microbiota	Microbiota y estado hormonal	Microbiota, eje intestino cerebro y rendimiento académico

BLOQUE 12: NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN DEPORTIVA, Ismael Galancho

1º	2º	3º	4º
Nutrientes, hidratación y Actividad física	Macronutrientes y ejercicio	Micronutrientes y ejercicio	Mitos de la Suplementación

BLOQUE 13: PÉRDIDA DE GRASA Y TCA, Javier Butragueño

1º	2º	3º	4º
Trastornos conducta alimentaria	Problemas de no tener un n% mínimo de grasa	Patologías relacionadas con un % graso muy bajo o muy alto	Anorexia, vigorexia, y redes sociales

BLOQUE 14: SISTEMA INMUNE, Jorge Fernández

1º	2º	3º	4º

Descanso e inmunidad	Actividad física e inmunidad	Nutrición e inmunidad	Estrés, sustancias tóxicas y sistema inmune
----------------------	------------------------------	-----------------------	---

BLOQUE 15: PRIMEROS AUXILIOS, Cruz Roja

1º	2º	3º	4º
PLS, RCP, Heimlich	PLS, RCP, Heimlich Lesiones	PLS, RCP, Heimlich Heridas	PLS, RCP, Heimlich Vendajes

Cada una de las 15 temáticas se evaluarán de manera holística y sistémica englobando competencias claves que se complementen entre sí, de manera integradora, con el fin de adquirir unos conocimientos teórico prácticos, sobre hábitos de vida saludables.

Para ello se utilizará como medios de evaluación:

- La expresión oral en las exposiciones pertinentes
- Pruebas escritas al final de cada trimestre
- Trabajo práctico mediante infografías a modo de exposición en los pasillos
- Talleres prácticos (e recreos, o semanas marcadas de la salud)
- Demostraciones de contenidos adquiridos en clase, como Primeros auxilios, cocina, meditación...

10. ORGANIZACIÓN 2º BACHILLERATO

10.1. Presentación asignatura

La materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal es una asignatura fundamental en el currículum de 2.º de Bachillerato, ya que tiene como objetivo consolidar, integrar y autogestionar los aprendizajes que la Educación Física ha aportado a la cultura motriz del alumnado. En esta etapa educativa, el alumnado tiene que integrar los hábitos de vida activa y completar el desarrollo de capacidades físicas y motrices, ampliando la participación regular en diferentes propuestas de actividades físicas y deportivas, tanto dentro de como fuera del centro educativo. Desde esta participación se permite experimentar las sensaciones intrínsecas al esfuerzo y al movimiento, así como desarrollar un sentido crítico para tomar decisiones y establecer hitos reales hacia la mejora de la forma física y de la salud con seguridad y hacia la eficiencia. El foco de esta competencia se encuentra en la aplicabilidad de los conocimientos para toda la vida, con un nivel elevado de autonomía, de autogestión, y de capacidad de aprender, de decidir y de asumir responsabilidades y compromisos hacia la salud individual y colectiva coherentes con la vida fuera del ámbito educativo. Además, se promueven valores educativos como la justicia social y la igualdad de género, y se aborda la Agenda 2030, encontrarás herramientas para mejorar tu estado físico y mental, construir tu propia identidad y convivir en comunidad. Podrás abordar la Agenda 2030 y promover valores educativos como la justicia social y la igualdad de género. Además, se ofrecen herramientas específicas para mejorar tu estado físico y mental, como ejercicios de estiramiento, fortalecimiento y resistencia, y se abordan temas como la nutrición, la prevención de lesiones y la gestión del estrés. En resumen, la materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal es esencial para integrar hábitos de vida activa y desarrollar capacidades físicas y motrices

10.2. Objetivos

Se enumeran y comentan los objetivos de la asignatura de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal:

1. Consolidar, integrar y autogestionar los aprendizajes que la Educación Física ha aportado a la cultura motriz del alumnado. Este objetivo se centra en la necesidad de integrar los conocimientos adquiridos en la Educación Física y aplicarlos en la vida diaria, consolidando hábitos de vida activa y saludable.
2. Ofrecer herramientas para mejorar el estado físico y mental, construir la propia identidad y convivir en comunidad. Este objetivo se enfoca en la importancia de la actividad física para la salud y el desarrollo personal, y en la necesidad de promover valores educativos como la justicia social y la igualdad de género.
3. Abordar la Agenda 2030 y promover valores educativos como la justicia social y la igualdad de género. Este objetivo se centra en la necesidad de formar ciudadanos críticos y comprometidos con la sociedad, capaces de abordar los desafíos globales y promover valores como la justicia social y la igualdad de género.
4. Desarrollar capacidades físicas y motrices, ampliando la participación regular en diferentes propuestas de actividades físicas y deportivas. Este objetivo se enfoca en la necesidad de desarrollar habilidades físicas y motrices, y en la importancia de participar regularmente en actividades físicas y deportivas para mejorar la forma física y la salud.
5. Integrar hábitos de vida activa y completar el desarrollo de capacidades físicas y motrices. Este objetivo se centra en la necesidad de integrar hábitos de vida activa y saludable en la vida diaria, y en la importancia de completar el desarrollo de capacidades físicas y motrices para mejorar la forma física y la salud.

10.3. Competencias específicas

La materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal se organiza en cinco competencias específicas que despliegan y concretan las competencias clave, las que el alumnado tiene que adquirir para su pleno desarrollo personal, social y profesional, y que además permiten establecer relaciones con otras materias de la etapa. A continuación, se describen de manera amplia cada una de las competencias específicas:

1. CE1: Vida activa y saludable. Esta competencia específica se enfoca en la importancia de la actividad física para la salud y el desarrollo personal, y en la necesidad de promover hábitos de vida activa y saludable. Se abordan temas como la nutrición, la prevención de lesiones y la gestión del estrés, y se ofrecen herramientas específicas para mejorar el estado físico y mental, como ejercicios de estiramiento, fortalecimiento y resistencia.

CE1) de la materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal se enfoca en la implementación y valoración de un programa de actividad física y deportiva saludable, adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social. En otras palabras, esta competencia busca que el alumnado sea capaz de implementar y valorar un programa de actividad física y deportiva saludable, que tenga en cuenta sus características personales y que esté dirigido a mejorar su bienestar físico, mental y social. Para ello, se promueve la reflexión sobre la importancia de la actividad física para la salud y el desarrollo personal, y se ofrecen herramientas para la planificación y gestión de programas de actividad física y deportiva. En concreto, la CE1 se materializa a través de diferentes actividades y proyectos que permiten al alumnado implementar y valorar un programa de actividad física y deportiva saludable. Por ejemplo, se pueden diseñar y planificar programas de entrenamiento físico adaptados a las características personales de cada alumno, o se pueden realizar actividades de reflexión y debate sobre la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar. En resumen, la competencia específica 1 de la materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal busca que el

alumnado sea capaz de implementar y valorar un programa de actividad física y deportiva saludable, que tenga en cuenta sus características personales y que esté dirigido a mejorar su bienestar físico, mental y social. Para ello, se promueve la reflexión sobre la importancia de la actividad física para la salud y el desarrollo personal, y se ofrecen herramientas para la planificación y gestión de programas de actividad física y deportiva.

2. CE2: Juegos y deportes. Esta competencia específica se enfoca en el desarrollo de habilidades físicas y motrices, y en la importancia de participar regularmente en actividades físicas y deportivas para mejorar la forma física y la salud. Se abordan diferentes disciplinas deportivas y se ofrecen herramientas para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones.

La competencia específica 2 (CE2) de la materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal se enfoca en la planificación y promoción de situaciones físico-deportivas aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados. En otras palabras, esta competencia busca que el alumnado sea capaz de planificar y promover situaciones físico-deportivas, aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados. Para ello, se promueve el desarrollo de habilidades físicas y motrices, y se ofrecen herramientas para la planificación y gestión de actividades físicas y deportivas. En concreto, la CE2 se materializa a través de diferentes actividades y proyectos que permiten al alumnado planificar y promover situaciones físico-deportivas. Por ejemplo, se pueden diseñar y planificar sesiones de entrenamiento físico y deportivo, o se pueden organizar competiciones deportivas y eventos físicos. Además, la CE2 se interrelaciona con las otras competencias específicas de la materia, especialmente con la CE1 relacionada con la implementación y valoración de un programa de actividad física y deportiva saludable. También se conecta con las competencias clave, especialmente con la competencia en conciencia y expresión culturales, ya que se busca analizar las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales del patrimonio, seleccionando varias técnicas corporales para el diseño y la producción de propuestas

artísticas y culturales. En resumen, la competencia específica 2 de la materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal busca que el alumnado sea capaz de planificar y promover situaciones físico-deportivas, aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados. Para ello, se promueve el desarrollo de habilidades físicas y motrices, y se ofrecen herramientas para la planificación y gestión de actividades físicas y deportivas. Además, se interrelaciona con otras competencias específicas de la materia y con las competencias clave.

3. CE3: Expresión corporal y artística. Esta competencia específica se enfoca en la importancia de la expresión corporal y artística para el desarrollo personal y social, y en la necesidad de promover valores educativos como la justicia social y la igualdad de género. Se abordan diferentes técnicas corporales y se ofrecen herramientas para diseñar y producir propuestas artísticas y culturales.

La competencia específica 3 (CE3) de la materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal se enfoca en el análisis y promoción de proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz. En otras palabras, esta competencia busca que el alumnado sea capaz de analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva, utilizando el cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz. Para ello, se promueve el desarrollo de habilidades físicas y motrices, y se ofrecen herramientas para la planificación y gestión de proyectos artísticos y culturales. En concreto, la CE3 se materializa a través de diferentes actividades y proyectos que permiten al alumnado analizar y promover proyectos artístico-expresivos con el uso del cuerpo y el movimiento. Por ejemplo, se pueden diseñar y planificar proyectos de danza, teatro o performance, o se pueden organizar eventos culturales y artísticos que involucren el uso del cuerpo y el movimiento. Además, el conocimiento relacionado con esta competencia específica conecta con las competencias clave y especialmente con la competencia personal, social y de aprender a

aprender, lo que desarrollará en el alumnado una personalidad autónoma para gestionar constructivamente los cambios y fomentar la participación social. Adicionalmente, contribuye al logro de la competencia clave emprendedora y posibilita la creación de ideas innovadoras y de toma de decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos y estrategias específicas, para considerar tanto las experiencias de éxito como las de fracaso como oportunidades para aprender. En resumen, la competencia específica 3 de la materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal busca que el alumnado sea capaz de analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva, utilizando el cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz. Para ello, se promueve el desarrollo de habilidades físicas y motrices, y se ofrecen

4. CE4: Organización y gestión de la actividad física y el deporte. Esta competencia específica se enfoca en la importancia de la organización y gestión de la actividad física y el deporte, y en la necesidad de promover valores educativos como la justicia social y la igualdad de género. Se abordan diferentes aspectos relacionados con la organización y gestión de eventos deportivos y se ofrecen herramientas para planificar y gestionar actividades físicas y deportivas.

La competencia específica 4 (CE4) de la materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal se enfoca en el diseño, adopción y valoración de actuaciones que fomentan estilos de vida saludables y sostenibles con seguridad y ecorresponsabilidad dirigidos a transformar y mejorar el entorno natural y urbano. En otras palabras, esta competencia busca que el alumnado sea capaz de diseñar, adoptar y valorar actuaciones que fomenten estilos de vida saludables y sostenibles, con seguridad y ecorresponsabilidad, y que estén dirigidos a transformar y mejorar el entorno natural y urbano. Para ello, se promueve la reflexión sobre la importancia de la actividad física y la salud, así como sobre la necesidad de cuidar el medio ambiente y el entorno en el que vivimos. En concreto, la CE4 se materializa a través de diferentes actividades y proyectos

que permiten al alumnado diseñar, adoptar y valorar actuaciones que fomenten estilos de vida saludables y sostenibles. Por ejemplo, se pueden diseñar y planificar campañas de concienciación sobre la importancia de la actividad física y la salud, o se pueden organizar actividades de limpieza y cuidado del entorno natural y urbano. Además, esta competencia implica la consolidación de los aprendizajes y conocimientos adquiridos por el alumnado en la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria y del primer curso de Bachillerato relacionados con el desarrollo de estilos de vida saludables y sostenibles aplicando principios de ética ambiental y de seguridad que tienen impacto en la comunidad y el entorno. También contribuye al logro de la competencia clave personal, social y de aprender a aprender, y muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, y también a la competencia en comunicación lingüística participando en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa.

La competencia específica 5 (CE5) de la materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal se enfoca en la exploración y planificación de actuaciones y proyectos futuros en los ámbitos personal, laboral y académico relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo, mediante experiencias vividas y el uso de las nuevas tecnologías. En otras palabras, esta competencia busca que el alumnado sea capaz de explorar y planificar su futuro en relación con la actividad física, el deporte y el ocio activo, utilizando tanto sus experiencias vividas como las nuevas tecnologías. Para ello, se promueve la reflexión sobre las posibilidades laborales y académicas relacionadas con la actividad física y el deporte, y se ofrecen herramientas para la planificación y gestión de proyectos. En concreto, la CE5 se materializa a través de diferentes actividades y proyectos que permiten al alumnado explorar y planificar su futuro en relación con la actividad física, el deporte y el ocio activo. Por ejemplo, se pueden realizar proyectos de investigación sobre las posibilidades laborales y académicas relacionadas con la actividad física y el deporte, o se pueden diseñar y planificar eventos deportivos y actividades físicas y de ocio activo. En

resumen, la competencia específica 5 de la materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal busca que el alumnado sea capaz de explorar y planificar su futuro en relación con la actividad física, el deporte y el ocio activo, utilizando tanto sus experiencias vividas como las nuevas tecnologías. Para ello, se promueve la reflexión sobre las posibilidades laborales y académicas relacionadas con la actividad física y el deporte, y se ofrecen herramientas para la planificación y gestión de proyectos.

10.4. Criterios de evaluación:

Como norma general se seguirán los mismos principios que en la ESO a la hora de realizar la valoración de las pruebas.

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

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

CE3. Analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.	
	2.º Bachillerato
5.3.1	Desarrollar y valorar propuestas artístico-expresivas mostrando un dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva.
5.3.2	Organizar y practicar varias actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social respetuoso y responsable, mostrando actitudes de empatía e inclusión ante la diversidad y autorregulando las emociones.

5.3.3	Organizar partidas y participar en la difusión de las diferentes modalidades de <i>Pilota Valenciana</i> como bien de interés cultural.
-------	---

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

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

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

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

10.5. Criterios de calificación

Siguiendo los mismos parámetros específicos y situaciones concretas que se han definido en la ESO y 1º Bachillerato, pasamos a describir la distribución % de la nota en función de las pruebas realizadas.

Existirán pruebas físicas de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud de manera que la nota global de este apartado este distribuida de manera homogénea y no

predomine ninguna capacidad de manera especial. Las pruebas de diferentes capacidades serán también diversas.

El nivel de exigencia estará por debajo de las pruebas físicas de referencia de diferentes oposiciones a funcionario público y el sumatorio global de las mismas estará por encima del 10 en dicho apartado, es decir, no hará falta sacar en todas las pruebas la máxima puntuación para obtener la máxima puntuación en este apartado.

La parte escrita estará referida al examen escrito, que constará de los apuntes colgados en Aules, así como de todas las explicaciones dadas en clase, habrá preguntas teóricas y preguntas prácticas donde deberán aplicar los saberes básicos adquiridos en situaciones reales de práctica. (situaciones de aprendizaje). También se realizarán exposiciones en clase.

La falta de realización en alguna prueba por parte del alumnado podrá ser recuperable en evaluaciones posteriores, o en la misma evaluación si está debidamente justificada, siguiendo las directrices generales del centro.

La otra prueba evaluable de la parte escrita es la organización del campeonato de recreos y talleres para el alumnado del centro, que estarán divididos en grupos de trabajo (comisiones) para la presentación de las diferentes tareas propuestas, explicadas en el apartado de "Campeonatos de los recreos."

La no realización de la parte física por cuestiones médicas debidamente justificada será distribuida en la parte escrita y compensada por lecturas diarias de artículos seleccionados, analizados y evaluados de manera individual. La comunicación de la imposibilidad de realización de las pruebas físicas debe ser comunicada en el momento que se sepa que no se podrán realizar para compensar y realizar las tareas complementarias desde dicho momento.

Como norma general, la nota del trimestre se pondrá por truncamiento de números enteros, guardándose las notas decimales para ser valoradas en evaluaciones posteriores.

Se podrá valorar subir la nota a partir de 0,8 decimales, con una prueba oral de conocimientos teóricos hecha en clase.

La parte práctica diaria servirá de referencia para supervisar los aspectos evaluables e ir corrigiendo las actividades del diario de entrenamiento y desarrollo personal que cada uno se establezca.

El % de notas que se distribuye es el siguiente.

PRUEBAS			CE
Pruebas prácticas	50%	Pruebas físicas Pruebas deportivas Diseño y propuesta de sesiones/ talleres	C1C5 C2
Pruebas escritas	30%	Pruebas teóricas Exposiciones Organización campeonatos/talleres	C1C2C4
Diario y materiales	20%	Se valorará el trabajo diario, participación, aseo, acudir con los materiales necesarios.	C1C2C3C4C5
Nota adicional	10%		

El nivel de las pruebas físicas se podrá ajustar cada trimestre para fomentar la progresión del grupo, las pruebas podrán variar en los diferentes trimestres, aumentando su número, siempre equilibradas en las diferentes capacidades y relacionadas con la salud.

Las pruebas buscan reflejar las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud y fomentar en el alumnado la necesidad de realizar práctica física diaria para superarlas, utilizando para ello los conocimientos adquiridos en la parte teórica.

	Competencias Específicas				
	1	2	3	4	5
Teoría	X			X	X
Práctica diaria	X	X	X	X	
Pruebas Individuales	X	X	X	X	
Pruebas Grupales		X	X	X	
Exposiciones			X	X	X
Organización CAMP		X	X		X
Práctica externa	X	X	X	X	X

Tareas diarias y trabajos:

- Organización de campeonatos
- Elaboración de resúmenes, lecturas y resolución de preguntas presentadas por el profesor.
- Elaboración de rutas saludables, infografías de recomendaciones para fomentar la promoción de actividades físicas saludables.
- Resolver la problemática, realizando propuestas para mejorar la escuela más saludable.

10.6. Saberes básicos

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

10.6.1. Bloque 1. Vida activa y saludable

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

BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE CE1, CE3, CE4, CE5
SUBBLOQUE 1.1. SALUD FÍSICA
Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables • Métodos de evaluación y autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas para la mejora personal y el acceso laboral. • Actitudes, hábitos posturales y ergonomía. • Programas de actividad física (FITT-PV). Sistemas de entrenamiento. • Tecnologías facilitadoras de la evaluación y del análisis fisiológico del ejercicio físico.
Grupo 2. Cuidado del cuerpo • Mitos y falsas creencias de la actividad física, el deporte, la nutrición y otros contenidos relacionados con el cuidado del cuerpo en otros ámbitos. • Métodos y técnicas de recuperación de lesiones y el esfuerzo.
SUBBLOQUE 1.2. SALUD SOCIAL
• Actuaciones de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte. • Diversidad, perspectiva de género e inclusividad en el mundo del deporte, la actividad física y el ocio activo. • Ayudas ergogénicas legales y dopaje.
SUBBLOQUE 1.3. SALUD MENTAL
Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación • Métodos de relajación y estiramientos. • Técnicas de meditación. • Hábitos de descanso. • Valoración de la actividad física y el deporte como componentes resolutivos de estados depresivos.
Grupo 2. Uso y abuso de la tecnología • Autogestión del tiempo de uso de la tecnología para la mejora de la salud. • Hábitos de corrección en relación con la netiqueta aplicada a la actividad física y al deporte.

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

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

BLOQUE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE CE1, CE2, CE4, CE5
SUBBLOQUE 2.1. MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE SEGURIDAD
• Protocolos, normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia en nuestras prácticas y en la vida cotidiana. • Política crítica y sostenible sobre la gestión de materiales y espacios para la práctica física y deportiva.
SUBBLOQUE 2.2. HERRAMIENTAS DIGITALES PARA LA GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
• Actitud proactiva respecto al uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. • Creación y cuidado de contenidos. • Salidas profesionales relacionadas con la Educación Física.
SUBBLOQUE 2.3. JUEGOS Y DEPORTES
• Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario. • Juegos y deportes inclusivos. • Organización y asistencia a acontecimientos o jornadas deportivas, torneos y competiciones deportivas. • Normativa y reglamento deportivo. • Roles deportivos: árbitro/a, organizador/a, entrenador/a, practicante, espectador/a y otros. • Valores deportivos olímpicos. • Actividades y dinámicas de animación sociocultural.

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

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

BLOQUE 3. MANIFESTACIONES DE LA COMUNICACIÓN Y DE LA CULTURA MOTRIZ CE1, CE2, CE3, CE4, CE5
SUBBLOQUE 3.1. GESTIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES COMUNICATIVAS
Grupo 1. Gestión emocional • Control y gestión de emociones. • El diálogo y la mediación. • Técnicas corporales de regulación física y emocional. Grupo 2. Habilidades comunicativas • Habilidades comunicativas: escucha activa, negociación, asertividad y comunicación efectiva. • Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos.
SUBBLOQUE 3.2. ELEMENTOS COMUNICATIVOS Y CULTURA ARTÍSTICO-EXPRESIVA
• Elementos comunicativos, cultura y contracultura. • Montajes e intervenciones artístico-expresivas.

• Artes escénicas. • Actividades y artes circenses. • El ritmo y el cuerpo en movimiento. Danza y baile. • Expresión corporal y sus aplicaciones.
SUBBLOQUE 3.3. CULTURA MOTRIZ TRADICIONAL
• Contribuciones del deporte a la inclusión. • La <i>Pilota Valenciana</i> como bien de interés cultural. <i>Pilota</i> como deporte profesional. • Intervenciones en el desarrollo deportivo local.

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

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

Bloque 4. Interacción eficiente y sostenible con el entorno
CE1, CE4, CE5
SUBBLOQUE 4.1. INICIATIVAS Y ACTIVIDADES SALUDABLES Y SOSTENIBLES EN EL ENTORNO
• Evidencia científica de los beneficios de la práctica física y deportiva en el medio natural. • Medidas para reducir la huella de carbono en actividades al aire libre. • Transporte activo, seguro y sostenible. • Oportunidades del entorno para el ocio activo, seguro y sostenible. Promoción y usos creativos. • Prevención de riesgos en la práctica físico-deportiva en entornos naturales y urbanos. Protocolos de emergencia, primeros auxilios y supervivencia. • Propuestas de mejora de la salud y la sostenibilidad con impacto en la comunidad y en el entorno. • Riqueza natural y topográfica del entorno.
SUBBLOQUE 4.2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE
• Consumo responsable: perspectiva crítica y alternativas saludables y sostenibles. • Hábitos nutricionales saludables y sostenibles. • Nutrición deportiva.
SUBBLOQUE 4.3. TECNOLOGÍA Y MEDIO NATURAL
• Tecnología y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva en el medio natural, urbano y en el tiempo de ocio.

ORGANIZACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS:

1. Entrenamiento de fuerza y resistencia: Esta unidad se centraría en el desarrollo de la fuerza y la resistencia a través del entrenamiento con pesas y otros métodos de

entrenamiento de resistencia. Los estudiantes aprenderían sobre los diferentes tipos de entrenamiento de fuerza y resistencia, cómo diseñar un programa de entrenamiento efectivo y cómo evaluar su progreso.

2. Deportes colectivos: En esta unidad, los estudiantes aprenderían sobre los deportes colectivos más populares, como el fútbol, el baloncesto y el voleibol. Se centraría en el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas, así como en la estrategia y el trabajo en equipo.

3. Nutrición deportiva: Esta unidad se centraría en la importancia de una nutrición adecuada para el rendimiento deportivo. Los estudiantes aprenderían sobre los diferentes nutrientes necesarios para el cuerpo y cómo planificar una dieta equilibrada para satisfacer las de un atleta.

4. Actividades al aire libre: En esta unidad, los estudiantes explorarían actividades al aire libre como senderismo, escalada y orientación. Se centraría en el desarrollo de habilidades físicas y mentales necesarias para estas actividades, así como en la seguridad y la planificación adecuada.

5. Yoga y meditación: Esta unidad se centraría en la práctica del yoga y la meditación como una forma de mejorar la salud física y mental. Los estudiantes aprenderían sobre los beneficios de estas prácticas y cómo incorporarlas en su vida diaria.

6. Acondicionamiento físico general: En esta unidad, los estudiantes aprenderían sobre la importancia del acondicionamiento físico general para la salud y el bienestar. Se centraría en el desarrollo de habilidades físicas como la flexibilidad, la coordinación y la velocidad, así como en la planificación y ejecución de un programa de acondicionamiento físico.

7. Deportes individuales: En esta unidad, los estudiantes explorarían deportes individuales como el tenis, el golf y el atletismo. Se centraría en el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas, así como en la estrategia y el rendimiento individual.

8. Psicología del deporte: Esta unidad se centraría en la importancia de la psicología en el

deporte y cómo puede afectar el rendimiento. Los estudiantes aprenderían sobre temas como la motivación, la autoconfianza y la gestión del estrés.

9. Lesiones deportivas: En esta unidad, los estudiantes aprenderían sobre las lesiones deportivas comunes y cómo prevenirlas. También se centraría en la rehabilitación y la recuperación después de una lesión.

10. Educación física adaptada: Esta unidad se centraría en cómo adaptar la educación física para estudiantes con discapacidades o necesidades especiales. Los estudiantes aprenderían sobre las diferentes adaptaciones que se pueden hacer y cómo crear un ambiente inclusivo en el aula de educación física.

12. Deportes en equipo: En esta unidad, los estudiantes explorarían deportes en equipo como el fútbol, el baloncesto y el voleibol. Se centraría en el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas, así como en la estrategia y el rendimiento en equipo.

13. Historia del deporte: Esta unidad se centraría en la historia del deporte y su evolución a lo largo del tiempo. Los estudiantes aprenderían sobre los orígenes de diferentes deportes y cómo han cambiado a lo largo de los años.

14. Actividades al aire libre: En esta unidad, los estudiantes explorarían actividades al aire libre como el senderismo, la escalada y el kayak. Se centraría en el desarrollo de habilidades técnicas y de seguridad para realizar estas actividades de manera segura y responsable.

15. Juegos y actividades recreativas: Esta unidad se centraría en juegos y actividades recreativas que promuevan la actividad física y la diversión. Los estudiantes aprenderían sobre diferentes juegos y actividades y cómo adaptarlos para diferentes edades y habilidades.

10.7. Organización campeonato deportivo y/o talleres

La organización de campeonatos deportivos es una herramienta muy valiosa para la formación educativa de los jóvenes. No solo promueve la práctica del deporte, sino que también fomenta valores importantes como el trabajo en equipo, la disciplina y la competitividad saludable. Además, puede motivar a los jóvenes a mantener un estilo de vida saludable y desarrollar habilidades sociales que les serán útiles en su vida cotidiana y profesional.

La formación de los organizadores del campeonato también es importante para garantizar un evento exitoso y seguro para los participantes. Los organizadores deben **tener conocimientos en áreas como la planificación y gestión de eventos, seguridad y primeros auxilios, comunicación y relaciones públicas**, entre otros. Además, es importante que los organizadores tengan una visión clara de los objetivos del campeonato y trabajen en equipo para lograrlos. La colaboración con patrocinadores, autoridades locales y otros actores relevantes también puede ser clave para el éxito del evento.

En definitiva, la formación de los organizadores del campeonato/taller es fundamental para garantizar un evento exitoso y seguro, que promueva valores positivos y contribuya a la formación educativa de los jóvenes participantes.

TAREAS PARA REALIZAR EN LA ORGANIZACIÓN CAMPEONATOS DEPORTIVOS Y TALLERES:

A. Comisión de publicidad y difusión:

- Tablones de anuncios, resultados, horarios
- Captación de participantes
- Actividades – fechas – plazos -
- Actas de resultados
- Información a las clases
- Trípticos

B. Comisión de seguridad y prevención de lesiones:

C. Comisión de coordinadores:

- Responsables de coordinadores
- Profesores
- Llevar control, seguimiento y compromisos
- Cuestiones que llevan condicionantes y que no (se pueden diseñar, organizar a falta de concretar)

D. Comisión Organizativa:

- QUÉ SE HARÁ:
 - Deportes - CAMPEONATOS
 - Otras actividades
- CUÁNDO:
 - Fechas – Días
 - Momentos puntuales - Jornadas culturales
- Niveles participantes
- Reglas y gestión de conflictos
- varios formatos - copa del director - liga y fase de grupos
- lavar los petos
- Actas de Jornadas

E. Comisión Gestión económica: cuando sea necesaria

- Presupuesto - Premios – trofeos – bocatas – Árbitros – Gastos diversos
- Liquidación
- Control
- Tesorero – responsable
- Hojas de registro
- Que cuadren presupuesto de gastos - control de gastos - tickets y facturas - pagos a arbitros - compra de trofeos
- Hoja control, con entradas y salidas de dinero y firmas de cada uno.

Arbitraje y normas:

- Cuando un equipo puede pedir cambio de fechas y cómo
- Sino se presentan
- Cómo se participa
- Normas de participación
- Puntuaciones campeonatos
- Quien puede estar y en que condiciones
- Ideas para potenciar participación femenina - Equipos mixtos y puntuaciones
- Prevención y resolución de conflictos
- Se deben rellenar las actas de las actividades diarias.

10.8. Pruebas físicas iniciales

Este es un listado inicial de pruebas relacionadas con las diferentes capacidades que podrá ser modificado en función de la evolución del grupo con la intención que continúen la práctica física saludable.

En las pruebas asimétricas se valorará la peor marca para fomentar la necesidad de mejorar ese lado para igualar y compensar desigualdades en la musculatura y articulaciones.

1. CAPACIDADES FÍSICAS

□ . Flexibilidad:

- . Hombros
- . Isquiotibial
- . Test Flex piernas abiertas y apoyo manos, codos, Pecho al suelo

- . sentadilla profunda pies juntos sin levantar talón – Apto / NO Apto
- . Resistencia
 - . Aeróbica - Correr 40' a 6,30min/Km – 1,40 la vuelta
 - . Anaeróbica - Correr x vueltas en 10min – 1,25 la vuelta – 7 vueltas el 10 – 5 el 5
 - . Correr 1km.

- . Fuerza
 - . Plancha abdominal – 30'' – 4; 45'' – 5; 1' – 6; 1'30' – 7 cada 30seg +1
 - . Flexiones 10 para 5 + 3 flex + 1punto – 25 el 10
 - . Colgado barra, barbilla por arriba
 - . Dominadas – cada una 1 punto
 - . HSPU
 - . OTROS

Flexiones-Puntos		Tiempo-Puntos	
Hombres		Mujeres	
0 a 4 =	0	0" a 35" =	0
5 =	1	36" a 40" =	1
6 =	2	41" a 45" =	2
7 =	3	46" a 51" =	3
8 y 9 =	4	52" a 56" =	4
10 y 11 =	5	57" a 62" =	5
12 y 13 =	6	63" a 69" =	6
14 =	7	70" a 77" =	7
15 =	8	78" a 85" =	8
16 =	9	86" a 94" =	9
17 =	10	95" o + =	10

2. HABILIDADES FÍSICAS

- . Agilidad
 - . Sentadilla a una pierna, desde suelo cojo el otro pie por detrás con la mano contraria y me pongo de pie
 - . Burpees en 1min – tumbado y verticalidad
 - . > 30 repeticiones = 4
 - . 31 - 40 repeticiones = 5-6
 - . 41 - 50 = 7-8
 - . 51 - 60 = 9
 - . > 60 = 10
 - . Pasar de cangrejo a down dog - Apto
 - . Pasar de cangrejo a sentadilla - Apto
 - . OHS – Apto
 - . Test de la silla – APTO o NO – brazos pecho
 - . OTROS
- . Coordinación
 - . BRAZOS
 - . Malabares con 3 pelotas
 - . llevando ritmo, marcar diferentes secuencias...Triángulo de música en un lado y el otro brazo arriba y abajo
- . Equilibrio
 - . Estático
 - . posición yoga árbol – ambos pies – y ojos cerrados – top
 - . Cuervo
 - . Test del golfista - Pata coja - Inclinar hacia delante, coger 10 veces algo del suelo
 - . Pino 3 apoyos

11. ORGANIZACIÓN DE 1º BACHILLERATO NOCTURNO:

1 Evaluación			
Instrumentos de evaluación	Tarea final de fuerza	40%	CE 1 (planificar, AF y salud)
	Prueba de resistencia	50%	CE2 (toma de decisiones, técnica y táctica)
	Actitud/asistencia (HOD)	10%	CE4 (hábitos y estilo de vida saludable)
Subir nota	Asistir una clase de prueba de Crossfit. Hacer plan de mejora de la resistencia. Asistir a clase de prueba de gimnasia artística. Planificar una actividad o deporte para realizar con la clase en horario lectivo.	+0.5	CE4 (hábitos y estilo de vida saludable) CE5 (vivenciar e identificar oportunidades en la vida real)
Faltas y penalizaciones	Más del 50% de ausencia	Trabajo de CFB	
	Más del 70% de ausencia	Suspende	
	3 retrasos equivalen a una falta		

2 Evaluación			
Instrumentos de evaluación	Informe sobre un deporte a elegir y diseño de una sesión	40%	CE 3 (comunicación y expresión)

	para dicho deporte (2ª evaluación) Presentarlo mediante un vídeo y exposición oral		
	Pruebas técnico-tácticas de juegos y deportes. (2ª evaluación)	50%	CE2 (toma de decisiones, técnica y táctica)
	Actitud/asistencia	10%	CE4 (hábitos y estilo de vida saludable)
Subir nota	Asistir una clase de prueba de Crossfit. Hacer plan de mejora de la resistencia. Asistir a clase de prueba de gimnasia artística. Planificar una actividad o deporte para realizar con la clase en horario lectivo.	+0.5	CE4 (hábitos y estilo de vida saludable) CE5 (vivenciar e identificar oportunidades en la vida real)
Faltas y penalizaciones	Más del 50% de ausencia	Trabajo de CFB	
	Más del 70% de ausencia	Suspende	
	3 retrasos equivalen a una falta		

La asistencia a las pruebas es obligatoria, pudiéndose cambiar a otro día con justificante oficial.

CONTENIDO /temporalización. 1evaluación
Presentación y explicación asignatura.

. Sesiones:
Métodos de resistencia
Carrera continua, circuito deportivo, juegos cooperativos (o juego oca) (3 sesiones)
Métodos de fuerza: entrenamiento total, crossfit. (2 sesiones)
2 sesiones dirigidas por ellos en grupo (tarea final)
1 sesión de prueba de resistencia. (baremo IES)
Total: 9-11 sesiones

C Esp	CEv	SB	IE
1	1.1 Crear una sesión 1.2 Analizar críticamente estilos de vida saludable 1.3 Valorar la CF individual	1 2 3 4 5 6	Prueba final fuerza 1er trimestre 1.2 y 1.3 HOD y t TF
2	2.1 Realizar la técnica correcta. 2.2 Resolver situaciones tácticas y toma de decisiones. 2.3 Conocer y cumple reglamento.	2 3 4 5	HOD en juegos y deportes 2º trimestre Prueba final en juegos y deportes
3	3.1 Crear montajes artísticos y comunicativos. 3.2 Realizar técnica y táctica pilota 3.3 Toma de decisiones en pilota	1 4 5	Prueba final Pilota valenciana Trabajo final Pilota valenciana 3.1 Vídeo explicando un PAS en un caso concreto.

	3.4 Conocer y cumplir reglas pilota		
4	4.1 Organizar actividad en medio natural. 4.2 Practicar actividades en medio natural 4.2 Respetar el medio 4.3 Adoptar medidas de seguridad 4.4 PAS	1 2 3 4 5 6	HOD en AF medio natural HOD en diferentes uds 4.4: Vídeo explicando actuación en un caso concreto.
5	5.1 Asistir a pruebas de diferentes deportes. 5.2 Uso app como herramienta deportiva 5.3 Preparar para la clase act. Extraescolar.	1 2 3 4 5 6	HOD diferentes uds Actividades voluntarias para subir nota

Co m Esp	Descripción	Criterios de evaluación	SB	IE
1	Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de AF y establecer hábitos de bienestar físico y mental. Componentes fisiológicos	1.4 Aplicar propuestas de mejora de salud. 1.5 Aplicar el conocimiento de anatómico-fisiológico en una sesión de entrenamiento. 1.6 Conocer y apreciar características de estilo de vida activo.	1 2 3 4 6	1.1 RF 1.2 HOD 1.3 HOD
2	Resolver situaciones motrices aplicando	2.1 Participar activamente y cumpliendo las normas en juegos y deportes.	5	2.1 HOD 2.2 RF

	técnica táctica y estrategia	2.2 Aplicar técnica y toma de decisiones en situaciones motrices diversas. 2.3 Reflexionar y reconocer los principios, valores y aspectos culturales que rodean al deporte.		2.3 TE
3	Participar en creaciones artístico-expresivas a través del cuerpo en movimiento como medio para expresar ideas y sentimientos.	3.1 Producir comunicaciones sencillas a través del cuerpo y el movimiento. 3.2 Producir diferentes ritmos utilizando espacio y tiempo de forma eficaz y con autoconfianza. 3.3 Crear, producir y participar en un montaje artístico que comunica una idea a través del movimiento con apoyo musical.	1 4 5	3.1 HOD 3.2 HOD 3.3 RF
4	Realizar AF y deporte con actitud de respeto y conservación en el medio natural.	4.1 Colaborar en la organización de actividades con actitud de respeto y conservación. 4.2 Conocer y aplicar PAS y RCP. 4.3 Participar en actividades artístico-expresivas y valorar las posibilidades y diversidad cultural. 4.4 Implementar medidas relacionadas con la movilidad, reciclaje, y alimentación. (goalball, plogging). 4.5 Reconocer y practicar Pilota Valenciana.	2 3 5 6	4.1 HOD 4.2 TE, RF 4.3 RF 4.4 HOD 4.4 RF, HOD,
5	Hacer uso crítico y eficaz de las TIC como medio de mejora de salud y calidad de vida.	5.1 Emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad física . 5.2 Conocer y emplear fuentes de información con fines de investigación y organización de información requerida para la materia. 5.3 Elaborar saberes básicos digitales de forma crítica y colaborativa sobre temas relacionados con la materia.	1 2 3 4 5 6	5.1 RF, HOD 5.2 TE 5.3 TE, RF

12. METODOLOGÍA. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

1. SIGNIFICATIVA. Que permita establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
2. FLEXIBLE. Que dé propuestas variadas que puedan realizar todos, alumnos y alumnas.
3. INTEGRADORA. Que tenga en cuenta las peculiaridades del grupo y ritmo de aprendizaje de cada niño/niña.
4. PARTICIPATIVA. Que fomente la participación y el trabajo cooperativo.
5. ACTIVA. Aprendizaje a través de las experiencias.

Se podrán cambiar las UDD desarrolladas, en función de las necesidades que se detecte en cada grupo, siempre que respete los objetivos y criterios de evaluación y persiga los mismos fines

Existe igualmente la necesidad de practicar del propio profesor, como ejemplo y referente adulto positivo, donde respete las normas y los participantes, así como demuestre esfuerzo y superación.

Vamos encaminados a la utilización de estilos o métodos de enseñanza diversos. Lo que en definitiva queremos es adoptar una metodología activa, participativa y acumulativa.

En cuanto a métodos de enseñanza, utilizaremos el de asignación de tareas, preferentemente. En ciertas actividades, enseñanza por modelos, en otras, enseñanza mediante la búsqueda, resolución de problemas (ensayo - error), instrucción directa en los cursos inferiores, enseñanza individualizada (acondicionamiento físico y habilidades motrices).

Propiciamos, en toda tarea, a enseñar/aprender el feedback entre profesor y alumno/a.

Intentaremos evitar las tareas eminentemente analíticas, realizando acciones más globales en las que haya una mayor implicación por parte del alumnado.

Modificaremos situaciones para facilitar las condiciones para poder recurrir al proceso de búsqueda por parte del alumnado.

Para proporcionar los aprendizajes pretendidos se recurrirá a sistemas de aprendizaje basados en situaciones de ensayo - error. Pondremos especial énfasis en el PROCESO: los mecanismos que utiliza el alumnado para alcanzar los resultados pretendidos.

Propondremos la propia reflexión del alumnado sobre su acción, para que establezca relaciones causa — efecto entre sus acciones y los resultados de esta.

La progresión en la enseñanza se establecerá a partir del análisis del proceso y en función de los errores cometidos, controlando, a través del diseño, la complejidad de los problemas motrices que las mismas plantean en relación con los elementos que se deban trabajar y siempre en función de la situación real del alumno/a en cuestión y en el momento determinado y concreto que se encuentre dentro del proceso educativo.

Si los saberes básicos de diferentes cursos coinciden, se fomentará la colaboración entre los distintos grupos y edades para que transmitan la información unos grupos a otros.

Metodológicamente la asignatura de educación física permite una gran variabilidad de métodos y estrategias a la hora de afrontar cada uno de los saberes básicos. Por lo tanto, vamos a recopilar cada una de las situaciones que nos podemos encontrar en el día a día, para de esta manera conseguir desarrollar cada uno de los objetivos propuestos en la programación.

Se ofrecerá la posibilidad de organizar, individualmente o en grupo, las sesiones de educación física, siguiendo el siguiente protocolo:

- Se presentará la sesión propuesta en papel, con los objetivos, explicaciones y actividades a realizar.
- El profesor, modificará, organizará y supervisará la organización de la clase por parte del alumnado

- Se buscará un día para su realización de manera, que enlace con las actividades que se estén desarrollando en el aula
- El profesor en todo momento supervisará el desarrollo de la clase y el comportamiento de los compañeros.
- Se busca fomentar la autonomía, la autoestima, la capacidad de hablar en público, creando espacios innovadores de aprendizaje
- En aras de fomentar la autonomía y la responsabilidad del alumnado, como norma general, NO se informará a los padres de entregas de trabajos, tareas a realizar o fechas de exámenes. Esta norma será más estricta a medida que se avance en los diferentes cursos de la ESO.

A través del juego y de las situaciones de conflicto, inevitablemente generadas, se aprovecharán para gestionar los conflictos, emociones y estrategias para solventar de manera pacífica, sin perder la capacidad asertiva y la escucha activa.

Se tendrá en cuenta la importancia del juego libre en determinadas sesiones, para valorar el grado de responsabilidad e independencia del alumnado y se aprovechará para trabajar de manera individualizada de los casos que más se necesiten.

Se buscará la distribución no sexista de los grupos, se fomentará los equipos y grupos equilibrados de manera que los enfrentamientos sean parejos y que cada miembro del grupo deba colaborar para lograr el objetivo común propuesto.

Se adaptará las actividades, según circunstancias meteorológicas, necesidades de los alumnos y según el criterio del profesor, en función de las necesidades del grupo.

Los cuadernos se pueden quedar en el departamento, pero es responsabilidad de ellos (en la caja grande de plástico) si se lo quieren llevar pueden, pero la siguiente clase debe estar por si se usa.

igualmente, siempre que las circunstancias lo permitan el profesor entrará a participar de las actividades, (fundamentalmente el trabajo de resistencia), para ser ejemplo de constancia y esfuerzo.

Se fomentará la relación con todas las instituciones que puedan tener relación con el alumnado para buscar sinergias y objetivos comunes con ellas, como pueden ser los centros de salud.

Los días singulares, conmemorativos que celebren alguna fecha puntual, que se fomenten desde el centro se aprovechará para que los alumnos hablen u comenten sobre ese día en particular y se pueda participar en actividades programadas desde ese día.

Se intentará detectar habilidades / capacidades de cada uno y como pueden utilizarlas en educación física. De manera que las actividades van a ser diversas, no homogéneas y se irán actualizando y proponiendo a medida que avance el curso y los alumnos las vayan manifestando.

El proceso de E-A debe tener en cuenta que no todos los alumnos son idénticos, ni poseen los mismos conocimientos y experiencias, ni ritmos de aprendizaje. En definitiva, nos sustentamos sobre una concepción constructivista y significativa, que además tiene una perspectiva globalizadora del proceso de enseñanza-aprendizaje.

En lo referente a las **estrategias didácticas** (Galera, 2001), tenderemos a desarrollar principalmente estrategias emancipativas, donde el alumno deberá asumir gran cantidad de decisiones.

En cuanto a los **estilos de enseñanza**, se seguirá la clasificación de Delgado (1991). Se utilizará cada estilo en función del objetivo perseguido y del análisis del contexto y de los alumnos. De forma general, podemos decir que los estilos de enseñanza a utilizar serán más directivos al inicio del curso y de las unidades didácticas para cada vez ser más autónomos y creativos a media que avanzamos el curso y en las unidades didácticas.

12.1. Normas generales de participación

Para el fomento de valores deportivos y de respeto entre todos los participantes se establecen una serie de protocolos sencillos para fomentarlos:

- Darse la mano
- Saludar al acabar
- Respetar las decisiones del árbitro.
- Hacer los equipos de manera que quien los haga no sepa en que equipo va a jugar. o 4 capitanes y luego cada capitán será situado en un equipo al azar.
- En función de cómo se haya desarrollado la sesión y la actitud de los alumnos, se podrá permitir 10 minutos de práctica autónoma para que ellos desarrollen sus propias capacidades e intereses; a la vez que permite al profesor abordar cuestiones particulares de alumnos concretos.
- En el desarrollo normal de las sesiones se trabajarán fundamentalmente las actividades de **desarrollo**, y hacia al final de las sesiones o unidades didácticas las actividades de **síntesis**. Así mismo, de desarrollaran actividades de **evaluación** al final de aquellas sesiones que requieran de una valoración detallada de los logros alcanzados por nuestro alumnado.

La incorporación de las competencias básicas obliga a realizar una serie de cambios metodológicos y organizativos para alcanzar la adquisición de las mismas. Para ello se van a seguir las principales recomendaciones de la bibliografía referida al trabajo por competencias que son:

- Utilizar metodologías activas que favorezcan la motivación, que el profesor actúe como orientador,
- que exista tiempo para la reflexión y la crítica,

- que se utilice el Cuaderno como elemento para conocer la evolución y el progreso del alumno
- que se trabaje en la medida de lo posible en coordinación entre departamentos.
- Así mismo utilizaré una serie de estrategias para aumentar el tiempo de compromiso motor

12.2. Actividades de refuerzo y ampliación:

También se plantearán, actividades de refuerzo en aquellos casos en los que el alumno no alcance los objetivos previstos y/o ampliación en función de cómo veamos avanzar al grupo en la consecución de los objetivos didácticos propuestos. Por lo tanto, según veamos cómo avanza el proceso en cada una de las unidades didácticas deberemos hacer las adaptaciones que más favorezcan a nuestro alumnado. Estas medidas podrán ser:

12.2.1. Refuerzo:

Para aquellos alumnos que tienen dificultades para alcanzar los objetivos propuestos para el contenido, propongo:

- Posibilidad de hacer exámenes grabados fuera del centro, siempre que se pueda observar correctamente la práctica y la ejecución, mostrándolos al profesor desde su propio dispositivo.
- Que un compañero experto en el contenido actúe de mentor y ayude a conseguir los objetivos.
- Cambios metodológicos / materiales / objetivos que se adapten al nivel del alumno.

12.2.2. Ampliación:

Para aquellos alumnos que dominan suficientemente el contenido, las propuestas que haremos para que siga mejorando serán:

- Actuar de compañero experto, ayudando a algún compañero que tenga dificultades.
- En las habilidades unilaterales, que utilice el miembro NO dominante.

12.3. Recursos didácticos y organizativos

En cuanto a los recursos didácticos que se utilizarán, diferenciamos diferentes tipos:

El Cuaderno, se deberá llevar cada día a clase y completar las fichas que complementaran las prácticas de cada sesión. Constará de fichas teóricas, prácticas y otras que propiciarán la reflexión de la unidad didáctica.

Las fichas plastificadas que apoyan las explicaciones del profesor.

Los carteles con frases que sirven de reflexión y motivación e informativos de fechas de exámenes u otra información del departamento.

12.4. Instalaciones – Contexto

Las sesiones se realizarán, fundamentalmente, tanto en las pistas exteriores como en los gimnasios interiores, serán los dos lugares principales de desarrollo de las clases.

También se utilizará de forma puntual el aula, cualquier elemento o recurso del entorno del centro educativo para el desarrollo de la resistencia aeróbica y la ciudad, donde el alumno realizará recorridos de orientación pasando por los puntos más emblemáticos de la misma.

También se hará uso de las instalaciones deportivas del parque de San Blas, siempre que el Ayuntamiento de Alicante lo autorice.

Los vestuarios serán usados por los alumnos al inicio y final de la sesión, donde los miembros del departamento se abstendrán de entrar; a menos que por los ruidos o cualquier elemento entienda que se pueda estar ejerciendo alguna agresión o intimidación y sea necesaria una actuación inmediata.

12.5. Plan Digital de centro

Siguiendo las indicaciones del Plan digital de centro aprobado en el Instituto, la secuenciación de contenidos digitales o itinerario TIC serán la siguiente:

CURSO	HERRAMIENTA	DEPARTAMENTOS y ASIGNATURA
1ºESO	☐ Procesador de textos	☐ Biología y Geología ☐ Castellano ☐ Francés ☐ Educación Física ☐ Geografía e Historia ☐ Valencià ☐ Tecnología
☐ Correo electrónico		☐ Biología y Geología ☐ Castellano ☐ Dibujo. Laboratorio creación audiovisual (optativa) ☐ Francés ☐ Educación Física ☐ Inglés ☐ Valencià ☐ Tecnología ☐ Música
☐ Aules		☐ Biología y Geología ☐ Castellano ☐ Dibujo. Laboratorio creación audiovisual (optativa) ☐ Educación Física ☐ Geografía e Historia ☐ Valencià ☐ Tecnología
2ºESO	☐ OneDrive	☐ Castellano ☐ Valencià
☐ Presentaciones		☐ Castellano (desde 1ºESO) ☐ Francés ☐ Educación Física ☐ Geografía e Historia ☐ Física y Química ☐ Inglés ☐ Valencià ☐ Música
☐ Navegación, búsqueda y filtrado de información		☐ Castellano ☐ Dibujo. Educación plástica visual y audiovisual (obligatoria) ☐ Francés

		☐ Educación Física ☐ Física y Química ☐ Valencià ☐ Religión
CURSO	HERRAMIENTA	DEPARTAMENTOS y ASIGNATURA
3ºESO	☐ Hoja de cálculo	☐ Matemáticas (asociado a la estadística y como modelo para implementar fórmulas) ☐ Física y Química ☐ Tecnología
☐ Edición de fotos		☐ Biología y Geología ☐ Castellano ☐ Dibujo. Educación plástica visual y audiovisual (obligatoria) ☐ Filosofía. Educación en valores cívicos y éticos ☐ Religión
☐ Diseño		☐ Biología y Geología ☐ Castellano ☐ Dibujo. Educación plástica visual y audiovisual (obligatoria) ☐ Filosofía. Educación en valores cívicos y éticos ☐ Tecnología ☐ Música
4ºESO	☐ Edición de vídeo	☐ Biología y Geología. Taller de profundización ☐ Castellano ☐ Dibujo. Expresión artística (optativa) ☐ Taller Filosofía ☐ Francés ☐ Economía y emprendimiento ☐ Valencià ☐ Música (y edición de audio)
☐ Cuestionarios		☐ Biología y Geología. Taller de profundización ☐ Taller Filosofía ☐ Francés ☐ Educación Física
☐ Derechos de propiedad intelectual y citado de fuentes		☐ Biología y Geología. Taller de profundización ☐ Castellano ☐ Dibujo. Expresión artística (optativa) ☐ Taller Filosofía ☐ Economía y emprendimiento ☐ Educación Física ☐ Geografía e Historia
☐ Calendario		☐ Filosofía. Educación en valores cívicos y éticos

1º BACHILLERATO

Correo electrónico OutLook Aules	Biología y Geología Castellano Dibujo Economía (todas) Ed. Física Filosofía Física y Química Francés Historia Inglés Latín y griego Matemáticas Música Tecnología Valenciano	Navegación, búsqueda, filtrado y verificado de información	Biología y Geología Castellano Economía (todas) Ed. Física Filosofía Francés Francés Historia Historia Latín y griego Música Valenciano
Calendario digital	Filosofía	Edición de fotos, vídeo, audio y partituras.	Biología y Geología Castellano Dibujo: cultura audiovisual Ed. Física Latín y griego Música Valenciano
Procesador de texto	Biología y Geología Castellano Dibujo Economía (todas) Filosofía Física Francés Inglés Latín y griego Matemáticas Música	PDI	Biología y Geología Castellano Economía (todas) Francés Inglés
Presentaciones	Biología y Geología Castellano Economía (todas) Ed. Física Filosofía Francés Historia Inglés Latín y griego Música Valenciano	Plataformas de trabajo colaborativo	Biología y Geología Economía (todas) Música
Excel	Ed. Física	Gamificación	Biología y Geología
Sistema de archivos on-line	Biología y Geología Castellano Economía (todas) Ed. Física Filosofía Francés Inglés Matemáticas Música	Recursos en línea: vídeos, simulaciones, juegos interactivos, GeoGebra	Biología y Geología Castellano Dibujo artístico (Cultura audiovisual) Francés Inglés Matemáticas

2º DE BACHILLERATO

Correo electrónico / OutLook	Biología y Geología Castellano Dibujo Economía (todas) Ed. Física Filosofía Física y Química Francés Historia Inglés		
Aules	Latín y griego Matemáticas Música Tecnología Valenciano		
Procesador de texto	Biología y Geología Castellano Dibujo Economía (todas) Ed. Física Filosofía Física y Química Francés Inglés Latín y griego Matemáticas Música	Sistema de archivos online	Biología y Geología Castellano Economía (todas) Ed. Física Filosofía Francés Inglés Música Valenciano
Presentaciones	Biología y Geología Castellano Economía (todas) Ed. Física Filosofía Francés Inglés Latín y griego Música Valenciano	Navegación, búsqueda, filtrado y verificación de información	Biología y Geología Castellano Economía (todas) Ed. Física Filosofía Francés Historia Latín y griego Música
Excel	Ed. Física Econ: Gest. Proy. Em- prend. Física y Química	Edición de fotos, vídeo, audio y partituras	Biología y Geología Castellano: Lit. dramática Ed. Física Música Valenciano
Plataformas de trabajo colaborativo	Biología y Geología Empresa y DMN Música		
Gamificación	Biología y Geología		
Recursos en línea: vídeos, simulaciones, juegos interactivos, GeoGebra	Biología y Geología Castellano Francés Inglés Matemáticas		

12.6. Materiales

Uso diferente al deportivo, para fomentar la creatividad

Los materiales del departamento estarán recogidos en el inventario que será entregado al equipo directivo; se utilizará todo aquel disponible en las instalaciones del centro.

Para responsabilizar a los alumnos en el cuidado del material, es necesario hacerles partícipes de su conservación y recogida después de cada sesión, así como su distribución.

Todo el material de departamento se podrá usar para el desarrollo de las sesiones, adaptándose también a usos no convencionales, para fomentar la creatividad y originalidad del alumnado, fundamentalmente en el área de expresión corporal.

Uso de materiales de aula con usos alternativos, como sillas o mesas complemento a ejercicios.

Se utilizará material socializado para facilitar la compra de ciertos materiales, (Jugger), se recogerá dinero para que no tengan que desplazarse y realizar la compra, igualmente pueden comprarlo donde ellos consideren. Ese dinero se utilizará para reponer el material comprado.

Para los campeonatos deportivos de los recreos, se pedirá 1€ por alumnado participante para la compra de material para los propios torneos y para la compra de fruta y para la compra de trofeos, el dinero será custodiado por la secretaría del centro o como determine el secretario del centro. Si se detectan casos en los que el alumnado no puede pagar se le permitirá participar con el acuerdo del departamento, si se detectan casos en los que un alumno paga el dinero de otros compañeros para facilitar la incorporación, se le devolverá el dinero de todos, es una situación excepcional.

12.7. Recursos organizativos

Para un mejor desarrollo de las clases, habrá en el gimnasio colgado a la entrada, un cartel con las normas de funcionamiento de las sesiones y la organización de estas.

La información también será colgada en Aules para que se pueda consultar en cualquier momento.

13. MEDIDAS DE RESPUESTA EDUCATIVA PARA LA INCLUSIÓN

Corresponde a las Administraciones educativas asegurar los recursos necesarios para que los alumnos y alumnas que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por dificultades específicas de aprendizaje, TDAH, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo, o por condiciones personales o de historia escolar, puedan alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y, en todo caso, los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre. Artículo 57.

Como se deduce de la cita anterior, el alumnado que encontramos en las aulas de secundaria es fiel reflejo de la sociedad en la que vivimos: una sociedad diversa, en la que las personas que la componemos contamos con unos antecedentes y unas circunstancias específicos, pertenecemos a diferentes culturas o religiones, tenemos distintos intereses, capacidades, formas de sentir y de actuar. Para adecuarse a estas circunstancias, en el **D104/2018, de 27 de julio**, se establecen **cuatro niveles de respuesta educativa** para la inclusión, que constituyen todas las actuaciones educativas planificadas con la finalidad desarrollan los principios de equidad e inclusión en la comunidad educativa.

En un **Nivel I** de respuesta para la inclusión, el centro para el cual se contextualiza esta PD tiene puestas en marcha en la actualidad las siguientes medidas:

- **Medidas universales:** El centro planifica desdobles en materias instrumentales y ofrece asignaturas optativas de grupos reducidos de refuerzo y ampliación.
- **Medidas adicionales:** Como se ha comentado en la contextualización, el centro recibe una gran cantidad de alumnado proveniente de países de habla no hispana. Para facilitarles la adquisición de la competencia Comunicación Lingüística, existe un plan de acogida

donde, entre otras medidas, se ofrece la posibilidad de asistir a clases de español para extranjeros.

En un **Nivel II** de respuesta para la inclusión, se ofrecen adaptaciones curriculares específicas para un grupo-clase en las que se organiza el currículo en ámbitos de aprendizaje. En concreto, para 1º y 2º de ESO hay un grupo por nivel organizado por ámbitos, y para los niveles de 3º y 4º de ESO, existen grupos específicos PDC (Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento) y PR4 (Programa de Refuerzo). Los criterios para la selección del alumnado que formarán estos grupos son los establecidos en el PAM.

Por último, en los **Niveles III y IV** de respuesta, el proyecto curricular se adecuará a la realidad específica del alumnado que requiera una respuesta diferenciada, mediante **adaptaciones curriculares**, que pueden ser de dos tipos:

- **Medidas de Nivel III:** Se implementarán cuando exista alumnado que requiera una respuesta diferenciada, individualmente o en grupo, que implique apoyos ordinarios adicionales.
- **Medidas de Nivel IV:** Se implementarán cuando exista alumnado que requiera una respuesta personalizada e individualizada de carácter extraordinario que implique apoyos especializados adicionales. Entre estas medidas se encuentran las *adaptaciones curriculares significativas (ACIS)*, que se aplican cuando el desfase curricular con respecto al grupo hace necesaria la modificación de los elementos del currículo, incluidos los objetivos de etapa y los criterios de evaluación.

13.1. Medidas específicas para el grupo-clase.

En nuestro grupo-clase concreto, se atenderá a las motivaciones, intereses, capacidades y estilos de aprendizaje del alumnado aplicando la metodología adecuada en cada momento, que se concreta en las siguientes medidas: proponiendo actividades colaborativas y conformando grupos heterogéneos y equilibrados, que irán cambiando a lo largo del curso

según su funcionamiento y necesidades (**recursos organizativos**); proponiendo actividades con diferentes grados de dificultad que se adapten a las distintas capacidades de los alumnos (**actividades multinivel**); y haciendo uso de **recursos TIC/TAC** que permitan una atención más individualizada del alumnado.

13.2. Medidas de respuesta educativa para la inclusión (Nivel III y Nivel IV)

Las circunstancias que nos podemos encontrar en el alumnado es múltiple y diversa. En todos estos los casos se implementarán medidas de repuesta educativa para la inclusión de **Nivel III**, que se llevarán a cabo con el asesoramiento del equipo de orientación del centro. No obstante, en el caso de detectar que en algún caso no son suficientes las medidas de respuesta de Nivel III implementadas, se informará al tutor para que, si el resto del equipo docente lo considera pertinente, solicite una evaluación psicopedagógica al equipo de orientación del centro (que deberán autorizar los padres), con el objetivo de determinar si se requieren medidas extraordinarias de Nivel IV y, en ese caso, elaborar un Plan de Actuación Personalizado.

Según la LOMCE, son las Administraciones educativas las responsables de disponer los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional, así como los objetivos establecidos con carácter general en la Ley. En este sentido, la LOMCE diferencia 5 tipos de necesidades especiales de atención educativa:

- Necesidades educativas especiales.
- Condiciones personales o de historia escolar
- Altas capacidades intelectuales
- Dificultades específicas de aprendizaje
- Incorporación tardía al sistema educativo

Buscaremos que sea una educación física inclusiva donde cada uno de los alumnos con sus diferencias, ritmos y estilos de aprendizaje pueda contribuir al desarrollo de las clases, siendo precisamente sus diferencias un valor añadido.

13.3. Procedimiento de actuación

En relación con las medidas Nivel III, dado que el perfil del alumnado con N.E.A.E. es muy heterogéneo (Asma, Diabetes, Escoliosis, Discapacitado físico, Discapacitado sensorial, Alteraciones psicológicas, Obesidad) y que cada una de esas necesidades puede afectar a unos saberes básicos u otros, ser permanentes o transitorias; o verse afectado en diferentes grados. Las adaptaciones para realizar se harán individualmente sobre cada alumno.

13.4. Asma, alergia y deporte

Siempre es positivo plantearse realizar algún tipo de deporte ya que va a originar una mejora sustancial en nuestra salud, pero **en personas que padecen asma puede originar dudas acerca de los efectos sobre dicha enfermedad.**

El **asma** es una **afectación a nivel pulmonar que se caracteriza por un estrechamiento de la vía aérea** (principalmente de los bronquios) **de forma transitoria y reversible**. Esta alteración va a originar dificultad para el paso de aire con sensación de ahogo, opresión al respirar, accesos de tos seca y ruidos en el pecho (sibilantes). Una vez superado el episodio, el estrechamiento desaparece y el paciente vuelve a encontrarse bien. Cada uno de los episodios de estrechamiento bronquial se denomina **crisis asmática**.

Dentro de las **principales causas de asma bronquial** encontramos la **alergia a los ácaros del polvo, los pólenes, los hongos y los epitelios de los animales**. Cuando la persona padece algunas de estas alergias sus vías respiratorias se vuelven más sensibles frente a diversos estímulos, como por ejemplo el ejercicio físico.

El ejercicio físico constituye un aspecto esencial en la educación global infantil y una actividad saludable en el adulto. El **padecer una enfermedad alérgica no debe representar una barrera para la práctica del deporte**. Algunos atletas famosos y deportistas de élite sufren asma sin que esto les haya impedido practicar deporte de alta competición (p.e: Miguel Induráin, Gemma Mengual, Jordi Llopart). **La actividad física es recomendable en personas con asma** ya que va a producir una mejoría en la función cardiorespiratoria y pulmonar, no obstante, es importante llevar el control adecuado y seguir una serie de recomendaciones.

Recomendaciones generales:

- Cumplir el tratamiento preventivo regular del asma pautado por su médico.
- La persona con asma debe estar sin síntomas antes de realizar ejercicio.
- Si ya en reposo muestra signos de dificultad respiratoria no debe iniciar la actividad física hasta no estar resueltos dichos síntomas.
- Llevar siempre consigo la medicación de rescate para aplicársela en el caso de aparecer señales de asma.
- Mejor practicar ejercicio en recintos cubiertos o en condiciones climáticas adecuadas (peor en días fríos, lluviosos, de viento, alta contaminación, polvorientos o con alta cantidad de pólenes).
- Es recomendable hacer ejercicios de calentamiento y estiramiento. El precalentamiento adecuado produce en muchos asmáticos un efecto broncodilatador pasajero ayudando a la práctica del deporte.

Tratamiento con premedicación: - (SEGUIR LAS INDICACIONES DEL MÉDICO QUE ESTÉ TRATANDO LA EVOLUCIÓN DE LA ENFERMEDAD)

La medicación previa se administrará en el caso de que la persona no tolere el ejercicio físico de forma periódica y desencadene síntomas de asma. Dicho

tratamiento se aplica unos 15-20 minutos antes del ejercicio y generalmente consiste en un inhalador tipo broncodilatador (betamimético o cromoglicato) pautado por el médico. Este tipo de tratamiento suele ser muy eficaz y permite la práctica de deporte de forma regular.

Durante el ejercicio el paciente debe conocer su situación clínica en cada momento. **Nunca se debe llegar al ejercicio extenuante y éste debe interrumpirse con la aparición de los primeros síntomas asmáticos.**

Tratamiento de rescate: - (SEGUIR LAS INDICACIONES DEL MÉDICO QUE ESTÉ TRATANDO LA EVOLUCIÓN DE LA ENFERMEDAD)

Es la medicación que la persona debe administrarse de forma precoz si durante la realización de cualquier actividad física nota síntomas de asma como fatiga, opresión o silbidos en el pecho y/o ataques de tos. En estos casos debe interrumpir el esfuerzo y tomar el tratamiento de rescate, generalmente un broncodilatador inhalado asociado o no a corticoides como antiinflamatorios de la vía aérea. Dicha medicación de rescate se puede repetir al cabo de 15 o 30 minutos si no ha mejorado de los síntomas y siempre debe llevarla consigo.

Actividades que producen más síntomas de asma:

Actividades con ventilación/ minuto alta: carrera de resistencia, ciclismo, baloncesto, fútbol, rugby.

Actividades con aire frío y seco: patinaje y hockey sobre hielo, esquí nórdico.

Todas aquellas actividades en exterior en época de polinización en el caso de que la persona tenga alergia a dicho polen.

Actividades que producen menos síntomas de asma:

Actividades con ventilación/minuto baja: balonmano, tenis, juegos de raqueta, gimnasia, kárate, lucha, golf, béisbol, esquí alpino, ejercicios isométricos.

Actividades con aire cálido y húmedo: natación, waterpolo, trampolín. Excepto en aquellas personas con alergia a hongos de la humedad que deben evitarlas.

Todas las medidas comentadas resultan sencillas de aplicar en la práctica. Si tiene sospecha de padecer asma debe acudir a su médico para realizar un diagnóstico y tratamiento adecuado.

El deporte siempre debe ser una actividad recomendable y satisfactoria para la persona afectada de asma.

(Blog de la Dra. Pilar Cots Marfil. Alergología. Complejo Hospitalario Ruber Juan Bravo)

Los criterios que regirán toda adaptación curricular serán los siguientes:

1. Presentación de Certificado médico sobre dicha dolencia explicitando claramente que prácticas físicas van a estar condicionadas y en qué medida, que actividades puede hacer y cuáles NO, en caso de que no aparezca y únicamente describa la dolencia se pedirá que presente una ampliación de la información.
2. En base al documento presentado, se realizarán las actividades físicas adaptadas, bajo el principio médico de “Primum non nocere”
3. En el caso de tener ejercicios de rehabilitación, podrá realizarlos en clase, sin perjuicio que puede realizar también otras tareas.
4. Colaborar en coordinación con el departamento de orientación, en el caso que la adaptación sea significativa, para que tenga constancia y nos pueda asesorar sobre las adaptaciones y trabajemos coordinados con el resto de los departamentos.
5. Para el alumno con certificado médico que tenga exento algún contenido o todos, es que ese contenido no lo practicará y la nota se le distribuirá proporcionalmente en el resto de los apartados.

13.5. Otras adaptaciones que pueden presentarse:

- **Alumnado de habla no hispana:** Se llevarán a cabo las siguientes medidas:

- Se le derivará a las clases de español para extranjeros a ciertas horas lectivas para que adquiriera la competencia Comunicación Lingüística en castellano (medida de Nivel I).
- Se le ayudará con la comprensión de los enunciados, teoría y problemas. Además, se le proveerá un glosario de términos matemáticos español-francés (Anexo IV: Recursos didácticos).
- Se le adaptarán las pruebas de evaluación eliminando las cuestiones que excedan los saberes básicos mínimos. Se simplificarán los enunciados para facilitar su comprensión, y le entregaremos el examen y las actividades antes que a los demás. Además, se le permitirá que utilice el glosario citado arriba.

- ***Ramadán:***

Habiendo puesto en contacto con las asociaciones Madrid, Barcelona y España para tratar como abordar el ramadán para que nos orientarán para la gestión de dicha situación, pero no se ha obtenido contestación. Se podrá adaptar las fechas de las pruebas, siempre que se realicen dentro del calendario escolar.

- ***Durante la menstruación:***

Como ha demostrado recientemente la ciencia, el ejercicio suave, alivia los dolores menstruales de las mujeres. Así lo ha revelado recientemente un grupo de investigadores de la Universidad St. Mary's de Twickenham, en Reino Unido. Por lo tanto, adaptándonos a las circunstancias particulares de cada una, se recomendará que practiquen ejercicio suave durante ese periodo.

Se buscará adaptar las fechas de las pruebas a la situación particular y se valorará especialmente el trabajo realizado a lo largo del trimestre.

- ***Durante indisposiciones puntuales:***

La asignatura de Educación Física tiene unas características peculiares a la hora del tratamiento de la diversidad. A diferencia del resto de asignaturas no sólo se contemplan las dificultades de comprensión de los diferentes saberes básicos conceptuales, sino también, la dificultad o la imposibilidad de alcanzar los objetivos mínimos exigibles a nivel motriz.

Esta problemática aparece en el caso de que el/la alumno/a presente una enfermedad o lesión que le impida realizar la práctica física, bien sea parcial o totalmente.

En cuanto a las lesiones o alumnos que tengan alguna cuestión médica y pidan consejos referentes a la práctica de ejercicios físicos para mejorar dicha patología. No se les podrá recomendar ejercicios físicos específicos para su tratamiento. Se les recomendará que hablen con su médico/especialista y que les elabore un plan adaptado a su patología, dicho plan de ejercicios sí que podrá realizarse en el aula durante las sesiones de educación física, en caso de que no puedan realizar las sesiones correspondientes. Deberán traer el plan para ser conocido el profesor y ver que se ejecuta correctamente.

Tarea para quien no participa o asiste a las clases:

1. Buscar y leer noticia deportiva que le resulte interesante o curiosa:
2. Escribir en una hoja a mano por una cara.
 - ▯ . 1 línea donde ponga donde la ha encontrado (si es de Internet poner la URL)
 - ▯ . Escribir la mitad de la cara, un resumen de la noticia, con los aspectos destacables
 - ▯ . La otra mitad de la cara, debes escribir un comentario sobre la noticia, TU OPINIÓN.
3. Se entrega al día siguiente de haber faltado
4. Se entregará una noticia por cada día que se falte o no se pueda practicar como alternativa a la práctica
5. Se valorará:
 - ▯ . Limpieza - Presentación – Contenido – Reflexión – Plazo de entrega

En cuanto a lesiones producidas durante la clase, se recomendará que repose y que observe cómo evoluciona, si se encuentra mejor podrá volver a participar en la sesión; en caso de que no, podrá descansar, llamar a casa, con la recomendación que si la molestia persiste pida una consulta médica para su correcto diagnóstico, o proporcionar primeros auxilios en función de cada caso particular, siempre con la revisión médica posterior, en ningún caso se le proporcionará por parte del profesor ningún medicamento.

Se buscará evitar accidentes de forma preventiva, pero somos conscientes que la seguridad 100% no existe

Se tendrá en cuenta la “**Guía AEPap para centros docentes**” de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria.

13.6. Posibles adaptaciones curriculares

Además de la ley, en el día a día de la clase, surgen multitud de situaciones que, como regla general, se actuará de la siguiente manera, invitándoles a participar en la medida de sus posibilidades, si ellos rechazan participar, no habrá inconveniente alguno, se llevará el control normal de participación:

Se realizarán adaptaciones, en la parte teórica para aquellos alumnos que las necesiten, valorando más su actitud y nivel en la parte práctica, así como el esfuerzo por conseguir los objetivos teóricos adaptados a su nivel.

Posibilidades de adaptación:

- Actividades físicas que pueda realizar dentro del grupo siempre que sea posible, de manera que las que no puede hacerlas no las hace y las que puede sí. O quizás puede realizar las mismas, pero modificando criterios de intensidad.
- Actividades físicas planificadas exclusivamente para la persona, que no dañe los órganos lesionados o incluso que ayude a mejorar. Ejercicios de rehabilitación propuestos por el médico especialista.

- Trabajos escritos, estudios sobre su propia lesión o enfermedad, con el objetivo de que conozcan su cuerpo, así como el cuidado de éste. Se le ofrecerá una diversidad de temáticas amplia para que la persona elija su propio interés relacionado con la actividad física, donde deberá hacer entregas periódicas con la supervisión del profesor. La forma de presentación será múltiple. (murales, dossier, trabajos teóricos, diarios de las clases, etc.)

En clase colaborará a través de las siguientes actividades:

- Dirigirá clases y calentamientos con la supervisión del profesor.
- Colaborará en la elaboración de las coreografías aportando ideas al grupo.
- Actuará como árbitro en los juegos competitivos y animará a sus compañeros
- Propondrá modificaciones de los ejercicios realizados en clase.
- Podrá realizar lecturas deportivas y comentarlas al final de clase con el profesor, que las valorará.
- Puede preparar diferentes exposiciones sobre los temas tratados en clase y explicarlas a los compañeros.
- Elaborar un diario con las sesiones de trabajo del grupo (objetivos, cualidad a desarrollar, ejercicios), realizarán el examen teórico y el cuaderno de trabajo con los demás compañeros de clase.
- En el caso que en días particulares no se practique o se falte a clase, podrá compensar la nota si, al día siguiente de la pérdida, se entrega una hoja escrita **COMPLETAMENTE**, por delante y por detrás, a mano, sobre un artículo deportivo sobre la temática que se quiera, resumido y dada la opinión personal sobre el mismo. (1/2 cara – resumen; 1/2 cara opinión)

Debido a las características de este tipo de alumnado se realizarán las adaptaciones que sean precisas, siguiendo los criterios que se detallan a continuación:

- - Adaptación de los objetivos del nivel correspondiente a los mínimos.
- - Modificación/eliminación de saberes básicos.
- - Adaptación de los criterios de evaluación quedando repartidos los bloques de la siguiente forma: 70% “Saber” / “Saber hacer” y 30% “Saber ser”.
- Se procederá a una adaptación curricular en los casos que la incapacidad ya sea temporal o definitiva lo permita, teniendo en cuenta la opinión de los padres respecto al problema de sus hijos.

13.7. Programas de Diversificación Curricular (3º y 4º PDC)

En cuanto a los alumnos que pertenecen al grupo de PDC cabe decir que, puesto que cursan la asignatura junto con un grupo de ESO, es difícil atenderlos individualmente o aprovechar las ventajas de un grupo reducido. No obstante, aunque no se especifica ningún tratamiento especial en la programación para que aprendan sin dificultades los conceptos básicos, existen unas pautas de actuación para facilitarles la comprensión, como son:

- explicaciones individuales en algún momento determinado que la dinámica de la clase lo permita.
- La posibilidad de repetir las fichas y trabajos propuestos tantas veces como sea necesario, a partir de las correcciones del profesor, que son comentadas con ellos.
- Se realizarán adaptaciones, en la parte teórica para aquellos alumnos que las necesiten, valorando más su actitud y nivel en la parte práctica, así como el esfuerzo por conseguir los objetivos teóricos adaptados a su nivel.
- Adaptación de los objetivos del nivel correspondiente a los mínimos.
- Modificación/eliminación de saberes básicos.
- Adaptación de los criterios de evaluación quedando repartidos los bloques de la siguiente forma: 70% “Saber” / “Saber hacer” y 30% “Saber ser”.

Toda la inclusión será coordinada por el departamento de Orientación.

14. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Siguiendo la orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los saberes básicos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

Hay que valorar las diferentes circunstancias de la Educación formal, No formal e informal, potenciando dichas actividades para un aprendizaje competencial en situaciones reales de práctica. Se potenciarán dichas actividades y situaciones valorándolas positiva o negativamente en la nota del trimestre.

Las actividades tienen que realizarse por todo el grupo por lo que es muy importante la participación, el respeto y el comportamiento fuera del centro, en el momento en el que dichas premisas no fueran cumplidas, se procederá a modificar, sustituir o suspender la actividad; en el caso de que sea necesario, se podrá limitar la participación de aquel alumnado que no haya demostrado un comportamiento adecuado durante las clases diarias de educación física.

Debido a la gran cantidad de posibilidades y opciones de prácticas físicas y actividades, en esta programación se deja abierta la posibilidad de realizar, si bien cuando se realice de forma regular, se incorpora específicamente la actividad y para los cursos para la que está dirigida y las fechas probables de realización.

Se valorará la posibilidad de realizar cualquier tipo de actividad extra, siempre que esté organizada por ayuntamientos, entidades públicas y organismos sin ánimo de lucro, empresas o similares, siempre y cuando la actividad tenga una finalidad acorde con el proyecto educativo de centro o con los objetivos y finalidades del departamento, de manera que contribuya al desarrollo del alumnado.

Se llevará a cabo también cualquier otra actividad que se considere de interés para el alumnado y que será comunicada al equipo directivo. Incorporándose a la programación en cursos siguientes.

La participación en cualquier tipo de actividad organizada por el departamento podrá influir en la nota de la evaluación (tanto positivamente como negativamente), ya que contribuyen a la consecución de los objetivos y forman parte del proceso educativo de los mismos, por lo tanto, debe verse reflejada con los mismos criterios.

También se valorará la participación en actividades complementarias realizadas por otros departamentos, siempre que tengan relación con las actividades físicas, y contribuyan a la consecución de los objetivos propios del área. En dichas actividades podrá participar directamente el profesorado de educación física o no, siendo informado por el resto del profesorado participante.

El alumnado siempre podrá optar a la máxima clasificación, aunque no participe en ninguna actividad extraescolar o complementaria.

Todas estas actividades serán para todos los alumnos de la ESO, Bachillerato y Ciclos.

El departamento realizará encuentros deportivos y demostraciones con colegios e institutos de próximos al centro.

Aunque las actividades estén organizadas para niveles de manera concreta se le podrá proponer al alumnado de otros niveles que por sus características e interés participen de aquellas que no correspondan a su nivel, cuando entendamos que le beneficiará al alumnado.

14.1. Proyecto cepafe:

Todas las actividades descritas en el proyecto Cepafe serán valoradas en la medida de su participación y serán susceptibles de ser evaluadas.

14.2. Promoción de actividades deportivas externas

Programa de Fomento y promoción de actividades físicas externas: A través de cartelera y promoción y publicidad en clase; comprobación de realización y práctica, así como la valoración de estas en la evaluación del curso.

14.3. Guardias activas

La participación en las guardias de patio, llevando el registro de práctica, podrá ser evaluada.

14.4. Actividades de patio

Organización de actividades físicas y campeonatos deportivos durante los recreos. Se propone la organización de talleres y campeonatos deportivos, donde los alumnos se podrán apuntar y participar una vez estén establecidos los calendarios y distribución de espacios. Así como el arbitraje y organización de estos.

Las actividades podrán ser múltiples y diferentes según las circunstancias y motivación del año, así como el interés del alumnado fomentando su autonomía, asociacionismo y responsabilidad.

Se buscará también aumentar el número de participantes de género femenino, ya que los datos estatales indican su menor participación en este tipo de actividades.

Las posibilidades serán: Balón prisionero Pilota Bádminton Pinfubote Twincon Volley-ball 3x3 Colpbol, Fútbol y otras que puedan surgir.

En la medida de lo posible habrá campeonatos organizados por el propio alumnado de 1º y 2º bachillerato, con las diferentes comisiones organizativas:

- Reglamento:
- Gestión tiempos, espacios, equipos
- Publicidad

- Gestión económica

Recogidas en la parte de la programación de 2º de bachillerato.

14.5. Jornadas / Actividades específicas:

Hace referencia a todo tipo de actividades puntuales para conmemorar días concretos que pueden estar organizadas también por otros departamentos y serán valorados en la medida que logren objetivos específicos del área de Educación Física.

- Día de la mujer
- Día contra la violencia de género
- Día de la paz
- Día de Europa
- 6 de abril día europeo del deporte
- 3 de diciembre Día Internacional de las Personas con Discapacidad, que se celebra cada año el 3 de diciembre. Proclamado por la Asamblea General de
- Jornada teórica práctica de primeros auxilios.
- Actividades propuestas por el Programa LA NEVERA del Ayuntamiento de alicante.
- Se pueden realizar charlas puntuales de diferentes temáticas, que serán valorada positivamente / negativamente su asistencia.
- Campeonato de transición de primaria a Secundaria, se organizará para los colegios adscritos al instituto, un campeonato como parte de las actividades del plan de transición de primaria a secundaria, donde los alumnos de 4º ESO se encargarán de gestionar la actividad.
- Concurso fotografía deportiva.
- Concurso SOS.
- Juegos de agua y concienciación.
- Se potenciará que el alumnado salga al campo con la familia y se valorará positivamente su realización.

- Se organizará un concurso de slogans deportivos en colaboración con los departamentos de dibujo, informática, castellano, Valenciano e inglés.

14.6. Actividades complementarias:

En cuanto a las actividades complementarias que se proponen son las siguientes:

- Carrera de subida a las escaleras de JORGE JUAN para poner en valor un elemento cultural como son las escaleras que dan acceso al IES Jorge Juan
- Participación con actividades deportivas en las jornadas culturales de “Ludonautas”
- Se organizará una jornada del deporte para discapacitados para que los alumnos tomen conciencia de la diversidad.
- Actividades de atletismo con el club “Apolana” de la ciudad de Alicante.
- Participación voluntaria en el “II Concurso de Acrosport” colegio San Roque dirigido a alumnos de 2º ciclo de ESO y Bachillerato.
- Taller de reciclaje / construcción de materiales deportivos, enseñaremos cómo arreglar pinchazos en balones, construir pelotas de malabares, etc.
- Campeonato Olímpico con diferentes pruebas físicas, Los nombres de las pruebas tendrán relación con los diferentes dioses y héroes griegos, de manera que se hará coordinado con los departamentos de griego y Latín.

14.7. Actividades extraescolares:

- Campeonato de pádel en instalaciones ciudad deportiva
- **Carrera solidaria en coordinación con una Ong.**
- **Salida a Tabarca con las actividades propuestas por el Ayuntamiento**
- Actividades náuticas:
 - Estancia en la “Escola náutica de Burriana”

- Jornadas específicas de actividades náuticas con empresas.
- Semana Azul del Real Club de Regatas.
- Jornada de Voley-playa y actividades deportivas en la playa.
- Práctica específica de Judo en clubs de la zona
- Visita a los centros de entrenamiento, tipo Crossfit o entrenamiento funcional.
- Jornada de BMX con clubs de la zona.
- Visita a Teatro de la ciudad para ver representaciones de Obra artísticas
- Todas aquellas actividades promovidas por las distintas concejalías de la ciudad de Alicante:
 - Patinaje sobre el hielo, en fechas próximas a la Navidad.
 - Salidas con la policía local de Alicante a hacer recorridos en bici
 - Jornadas deportivas de Atletismo
- Jornadas deportivas de Atletismo con club Deportivos de la ciudad
- Jornadas de práctica de rugby con clubs de la ciudad.
- Salida a una práctica de gimnasia deportiva, dirigida por monitores, para conocer in situ la práctica de gimnasia deportiva.
- Actividades multideportivas organizadas por empresas especializadas para realizar actividades en el medio natural (acampada, piragüismo, vela, senderismo, etc.).
- Realización de prácticas en la naturaleza de camino de Santiago, debido a la necesidad de realizar un cierto esfuerzo físico se podrán realizar prácticas previas para valorar la idoneidad de participar en dicha actividad.
- Participación en programas de otros Institutos con temáticas relacionadas con nuestros objetivos, como por ejemplo “CROSSFIT IES NORIAS”; colpbol y volei con el IES Jorge Juan.

- Salidas inicio curso a la playa a hacer deportes en la playa y fomentar la convivencia en inicio de curso
- Posibilidad de realizar salidas a la piscina para trabajar tanto técnica de natación como rescates acuáticos.
- Salidas y excursiones a diferentes parajes de la provincia de Alicante como, por ejemplo, la Font Rotja, Maigmo, Cabeço d'or o Serra d'Aitana.
- Viaje para practicar deportes de invierno como esquí, snowboard, etc.
- También se participará en actividades deportivas promovidas por la generalitat, como:
 - <https://pilotaescola.gva.es/va/>
 - Bici escuela

14.8. Semana cultural:

El departamento organizará para la semana cultural del centro las siguientes actividades deportivas:

- Torneos de baloncesto mixto,
- Voleibol mixto,
- Concurso de triples
- Concursos de coreografías y playbacks, etc.
- Campeonatos demandados por el alumnado
- Hall of fame: pruebas de condición física.

14.9. Jocs esportius de la comunitat:

Se buscará participar en el jocs esportius de la Comunitat valenciana recogidas en la web:

<http://www.ceice.gva.es/es/web/deporte/jocs-esportius>

Así como todas aquellas que ofrezcan instituciones próximas que puedan beneficiar al alumnado a la consecución de los objetivos y formación integral; que, aunque en un primer momento no hayan sido recogidas, puedan ser de gran valor formativo y se proceda a su realización, para en el futuro incorporarlas a la programación de manera específica.

14.10. Programa Aula Ciclista.

Se organizará el programa de Conselleria de Aula Ciclista, será realizado cuando la organización establezca las fechas concretas.

14.11. Aula UECO

Se potenciará que el alumnado del aula específica participe de todas las actividades extraescolares y complementarias propuestas para facilitar la integración de este. Se informará y coordinará con el profesorado de dicho alumnado para prever posibles necesidades específicas.

Se participará en programas de integración de grupos con movilidad reducida en actividades de senderismo.

15. EVALUACIÓN:

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

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

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

un entorno inclusivo donde los principios del Diseño Universal del Aprendizaje (DUA) pueden ser muy útiles proporcionando varias formas de representación, expresión e implicación.

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

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

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

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

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

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

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

Las situaciones de aprendizaje tienen que involucrar los recursos internos del alumnado, animándolos a utilizar sus recursos permitiéndolos adoptar o descubrir nuevas maneras de hacer y pensar las cosas en diferentes contextos, conocidos y nuevos, de actividad física. Se tiene que alentar a los estudiantes al hecho que adopten un comportamiento que demuestre respeto por ellos mismos, los otros y su entorno, y que se adhieran a las reglas de seguridad impuestas por cualquier situación dada. Los diferentes grados de complejidad de las tareas pueden reflejarse también en términos de su estructura, grado de familiaridad, ritmo, duración y nivel de dificultad del desempeño esperado y especialmente la interconexión competencial asociada.

Las situaciones de aprendizaje tienen que promover una ciudadanía activa. Así mismo, atendiendo a la alfabetización digital como aliada, desde una perspectiva conectivista entendemos que los recursos y saberes básicos de la materia se pueden encontrar también de manera virtual de las páginas web y en las redes sociales. Se busca de este modo que el alumnado sea capaz de asumir saberes básicos durante todo proceso, a través de la

evaluación de su propio aprendizaje y ajustando sus elecciones y habilidades de acuerdo con los retos que se les plantea, al grupo y de manera individual. El análisis y argumentación razonada en dicha interacción con el grupo favorecerá el espíritu crítico necesario en la sociedad actual de las *fake news*.

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

Siguiendo la orden de evaluación **Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre**, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato. La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de la Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato será continua, formativa e integradora.

Se establecen los siguientes criterios de evaluación:

15.1. Criterios de evaluación

Siguiendo el curriculum actual se pasa a describir los diferentes criterios de evaluación:

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

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

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

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

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

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

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

2.º de ESO	4.º de ESO
4.1. Colaborar en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.	4.1. Participar de manera activa en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.
4.2. Conocer y practicar técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.	4.2. Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal, incluida la RCP.
4.3. Participar en las actividades artístico-expresivas del entorno natural y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.	4.3. Descubrir y participar activamente en las actividades artístico-expresivas del entorno natural rural, de nuestra costa y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.

4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa medidas relacionadas con la movilidad, el reciclaje y la alimentación para promover un centro sostenible.	4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa propuestas para promover un entorno sostenible, relacionando este hecho directamente con la materia de Educación Física, mediante la movilidad, el reciclaje y la alimentación.
4.5. Reconocer el valor cultural de la Pilota Valenciana mediante la práctica y los elementos sociales que rodean este deporte.	4.5. Valorar la Pilota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección, mediante la práctica de sus diferentes modalidades.

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

2.º de ESO	4.º de ESO
5.1. Emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, utilizando varias fuentes de información y tecnología en función de su eficiencia para la resolución de situaciones cotidianas.	5.1. Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, evaluando las fuentes de información e innovación.
5.2. Conocer fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables, relacionadas con los saberes de la materia, empleando estrategias de investigación y organización de la información.	5.2. Diferenciar las fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables relacionadas con los saberes de la materia, actualizando las estrategias de investigación y organización de la información y la manera de interacción, <i>netiqueta</i> .
5.3. Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillos relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.	5.3. Producir contenidos relacionados con la actividad física y la salud en diferentes formatos digitales, integrando la información de manera crítica y participando colaborativamente en los escenarios de comunicación y aprendizaje.

De manera concreta se establecen los siguientes criterios de evaluación, en línea con el currículum:

15.1.1. Criterios de evaluación 1º ESO

- **Establecer** la relación de las capacidades físicas con los sistemas metabólicos de obtención de energía, y el control de la intensidad de la actividad física,

mediante pruebas de valoración utilizando estos conocimientos para mejorar su salud y su condición física.

- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT-CD.
- **Aumentar** de forma saludable utilizando pautas personalizadas el nivel de las capacidades físicas, a partir de un diagnóstico inicial, utilizando métodos de práctica acordes con sus posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices mostrando una actitud de autoexigencia.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT-CE
- **Clasificar** adecuadamente las actividades de calentamiento y vuelta a la calma, relacionándolas con la parte principal de la sesión y ponerlas en práctica graduando progresivamente su intensidad.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT- CE.
- **Identificar** las actitudes y estilos de vida saludables relacionados con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte y reconocerlas en su vida personal y en el contexto social actual.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT –CE.
- **Realizar** habilidades individuales básicas implicadas en actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas, y preservar la seguridad individual y colectiva mientras las realiza.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CE – CC.
- **Resolver** situaciones motrices que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios aplicando pautas estratégicas de ataque y defensa comunes a los juegos y deportes de oposición, colaboración o colaboración-oposición del nivel educativo.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CC –CPSAA.

- **Realizar** golpes específicos de la pelota valenciana con distintos móviles, aplicándolos a un juego de equipo como el raspall básico y practicar juegos populares y tradicionales de nuestro entorno y del mundo.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CC –CCEC – CPSAA.
- **Colaborar** en la organización de alguna actividades físico -deportivas inclusivas en el propio centro o en entornos cercanos.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT –CE.
- **Realizar** actividades físico-deportivas inclusivas del nivel educativo adaptadas al medio, en el propio centro o en entornos cercanos.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT -.CPSAA.
- **Colaborar** en la planificación de sencillos montajes artísticos individuales o colectivos y participar en los mismos comunicando emociones, sentimientos e ideas con desinhibición y creatividad, por medio de técnicas de expresión corporal que combinen espacio, ritmo e intensidad.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCEC – CE – CPSAA.
- **Interpretar** textos orales del nivel educativo procedentes de fuentes diversas utilizando las estrategias de comprensión oral para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Expresar** oralmente textos previamente planificados, del ámbito personal, académico, social o profesional, con una pronunciación clara.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.

- **Participar** en intercambios comunicativos del ámbito personal, académico, social o profesional aplicando las estrategias Comunicación Lingüísticas y no Comunicación Lingüísticas del nivel educativo propias de la interacción oral utilizando un lenguaje no discriminatorio.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Reconocer** la terminología conceptual de la asignatura y del nivel educativo y utilizarla correctamente en actividades orales y escritas del ámbito personal, académico, social o profesional.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Reconocer** las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, y participar en deportes adaptados y otras actividades expresivas del nivel educativo mostrando actitudes de empatía y colaboración.
- Con este criterio estamos evaluando también la competencia: CC.
- **Identificar** las dificultades y riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico expresivas.
- Con este criterio estamos evaluando también la competencia: CE.
- **Tener** iniciativa para emprender y proponer acciones siendo consciente de sus fortalezas y debilidades, mostrar curiosidad e interés durante el desarrollo de tareas y proyectos y actuar con flexibilidad buscando soluciones alternativas en el nivel educativo.
- Con este criterio estamos evaluando también la competencia: CE.
- **Buscar** y seleccionar información del nivel educativo de forma contrastada en diversas fuentes, organizar la información obtenida mediante diversos procedimientos de síntesis, citando adecuadamente su procedencia y Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CD – CPSAA-CCLI,

- **Crear** y editar saberes básicos digitales del nivel educativo utilizando aplicaciones informáticas, colaborar en entornos virtuales de aprendizaje y aplicar buenas formas de conducta en la comunicación (prevención y denuncia de malas prácticas).
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias; CD –CC.
- **Participar** en equipos de trabajo para conseguir metas comunes en las tareas del nivel educativo asumiendo diversos roles con eficacia y responsabilidad, apoyar a sus compañeros/as demostrando empatía y reconociendo sus aportaciones y utilizar el dialogo para resolver conflictos con deportividad.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias; CPSAA –CE – CC.

15.1.2. Criterios de evaluación 2º ESO

- **Establecer** la relación de las capacidades físicas con los sistemas metabólicos de obtención de energía y el control de la intensidad de la actividad física, mediante pruebas de valoración utilizando estos conocimientos para mejorar su salud y su condición física.
- Con este criterio estamos evaluando también la competencia: CMCT.
- **Describir** el nivel de sus capacidades físicas a partir de un diagnóstico inicial, incrementándose de forma saludable utilizando pautas personalizadas y métodos de práctica acordes con sus posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices, aplicando las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo, mostrando una actitud de autoexigencia.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT –CD – CE.
- **Participar** en la organización de las actividades colectivas del calentamiento y vuelta a la calma, relacionándolas con la parte principal de la sesión y ponerlas en práctica graduando progresivamente su intensidad.

- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT –CE.
- **Describir** las actitudes y estilos de vida saludables relacionados con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte y evidenciar su presencia en su vida personal y en el contexto social actual.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CE –CMCT.
- **Realizar** habilidades individuales específicas implicadas en actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas del nivel educativo y, mostrar mientras las realiza, actitudes de esfuerzo y superación preservando la seguridad individual y colectiva.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CE – CC.
- **Resolver** situaciones motrices que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios aplicando pautas estratégicas de ataque y defensa comunes a los juegos y deportes de oposición, colaboración o colaboración-oposición del nivel educativo.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CC -CPSAA
- **Realizar** con corrección diferentes golpeos específicos de la pelota valenciana y aplicarlos a el nyago y sus variantes y practicar los juegos populares y tradicionales de nuestro entorno y del mundo.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CC – CCEC.
- **Colaborar** en la organización alguna de las siguientes actividades físico - deportivas inclusivas en entornos cercanos.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT –CE.
- **Realizar** actividades físico-deportivas inclusivas del nivel educativo adaptadas al medio, en entornos cercanos aplicando las técnicas adecuadas, regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades y mostrar hábitos de conservación y protección del entorno mientras las realizan.

- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT –CE.
 - **Elaborar**, con supervisión, sencillos montajes artísticos individuales o colectivos y participar en los mismos comunicando emociones, sentimientos e ideas con desinhibición y creatividad, por medio de técnicas de expresión corporal que combinen espacio, ritmo e intensidad, fundamentalmente integradas en bailes y danzas.
 - Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCEC –CPSAA –CE.
 - **Interpretar** textos orales del nivel educativo procedentes de fuentes diversas utilizando las estrategias de comprensión oral para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.
 - Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Expresar** oralmente textos previamente planificados, del ámbito personal, académico, social o profesional.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Participar** en intercambios comunicativos del ámbito personal, académico, social o profesional aplicando las estrategias Comunicación Lingüísticas y no Comunicación Lingüísticas del nivel educativo propias de la interacción oral utilizando un lenguaje no discriminatorio.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Reconocer** la terminología conceptual de la asignatura y del nivel educativo y utilizarla correctamente en actividades orales y escritas del ámbito personal, académico, social o profesional.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.

- **Leer** textos de formatos diversos y presentados en soporte papel y digital, utilizando las estrategias de comprensión lectora del nivel educativo para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Escribir** textos del ámbito personal, académico, social o profesional en diversos formatos y soportes, cuidando sus aspectos formales, aplicando las normas de corrección ortográfica y gramatical de los niveles educativos y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
 - **Reconocer** las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, y participar en deportes adaptados y otras actividades expresivas del nivel educativo mostrando actitudes de empatía y colaboración.
 - Con este criterio estamos evaluando también la competencia: CC.
 - **Identificar** las dificultades y riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico expresivas, relacionándolas con sus características y las interacciones motrices, y aplicar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
 - Con este criterio estamos evaluando también la competencia: CE.
 - **Tener** iniciativa para emprender y proponer acciones siendo consciente de sus fortalezas y debilidades, mostrar curiosidad e interés durante el desarrollo de tareas y proyectos y actuar con flexibilidad buscando soluciones alternativas en el nivel educativo.
 - Con este criterio estamos evaluando también la competencia: CE.

- **Buscar** y seleccionar información del nivel educativo de forma contrastada en diversas fuentes, organizar la información obtenida mediante diversos procedimientos de síntesis, citando adecuadamente su procedencia y registrarla y almacenarla de forma cuidadosa.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA –CD.
- **Crear y editar** saberes básicos digitales del nivel educativo utilizando aplicaciones informáticas, colaborar en entornos virtuales de aprendizaje y aplicar formas de conducta en la comunicación (prevención y denuncia de malas prácticas).
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CD –CC.
- **Participar** en equipos de trabajo para conseguir metas comunes en las tareas del nivel educativo asumiendo diversos roles con eficacia y responsabilidad, apoyar a sus compañeros/as demostrando empatía y reconociendo sus aportaciones y utilizar el dialogo para resolver conflictos con deportividad.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CPSAA –CE –CC.
- **Planificar** tareas o proyectos, individuales o colectivos del nivel educativo, haciendo una previsión de recursos y tiempos ajustada a los objetivos propuestos, adaptarlo a cambios e imprevistos transformando las dificultades en posibilidades, evaluar con ayuda de guías el proceso y el producto final y comunicar de forma personal los resultados obtenidos.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CPSAA –CE
- **Reconocer** los estudios y profesiones del ámbito de la actividad física y el deporte, vinculados con los conocimientos del nivel educativo e identificar las

competencias que demandan para relacionarlas con sus fortalezas y preferencias.

- Con este criterio estamos evaluando también la competencia: CE.

15.1.3. Criterios evaluación 3º ESO

- **Analizar** la relación de las capacidades físicas con los sistemas metabólicos de obtención de energía, y el control de la intensidad de la actividad física, mediante pruebas de valoración utilizando estos conocimientos para mejorar su salud y condición física.
- Con este criterio estamos evaluando también la competencia: CMCT.
- **Explicar** el nivel de sus capacidades físicas a partir de un diagnóstico inicial, incrementándolas de forma saludable, utilizando métodos de mejora de acuerdo con las posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices aplicando las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo, mostrando una actitud de autoexigencia.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT –CD – CE.
- **Organizar** actividades colectivas del calentamiento y vuelta a la calma, relacionándolas con la parte principal de la sesión y dirigir su puesta en práctica graduando progresivamente su intensidad.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT –CPSAA –CE.
- **Analizar** la relación entre las actitudes y estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte, la prevención de enfermedades y adicciones y evidenciar estas conductas y sus beneficios en su vida personal y en el contexto social actual.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT –CE.

- **Realizar** habilidades individuales específicas implicadas en actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas del nivel educativo, y mostrar mientras las realiza actitudes de autoexigencia preservando la seguridad individual y colectiva.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CC - CE.
- **Solucionar** situaciones motrices que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos y deportes de oposición, colaboración o colaboración-oposición, del nivel educativo aplicando con autonomía, las estrategias más adecuadas en función de los estímulos más relevantes.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CC –CPSAA.
- **Utilizar** los golpes específicos y los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de pelota valenciana en raspall al carrer y trinquet, nyago y frare y practicar juegos populares de nuestro entorno y del mundo.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CC –CCEC - CPSAA.
- **Organizar** con supervisión del docente, actividades físico - deportivas inclusivas en el medio natural, como senderismo, orientación y otras actividades, como formas de ocio activo, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno en que se realizan.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT –CE.
- **Realizar** actividades físico-deportivas inclusivas del nivel educativo en el medio natural, aplicando las técnicas adecuadas, regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades y mostrar hábitos de conservación y protección de medio natural mientras las realizan.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT –CE.

- **Diseñar**, a partir de una propuesta dada, sencillos montajes artísticos individuales o colectivos y representarlos utilizando técnicas de expresión corporal con desinhibición y creatividad.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCEC –CPSAA.
- **Interpretar** textos orales del nivel educativo procedentes de fuentes diversas utilizando las estrategias de comprensión oral para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Expresar** oralmente textos previamente planificados, del ámbito personal, académico, social o profesional, con una pronunciación clara, aplicando las normas de la prosodia y la corrección gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Participar** en intercambios comunicativos del ámbito personal, académico, social o profesional aplicando las estrategias Comunicación Lingüísticas y no Comunicación Lingüísticas del nivel educativo propias de la interacción oral utilizando un lenguaje no discriminatorio.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Reconocer** la terminología conceptual de la asignatura y del nivel educativo y utilizarla correctamente en actividades orales y escritas del ámbito personal, académico, social o profesional.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Leer** textos de formatos diversos y presentados en soporte papel y digital, utilizando las estrategias de comprensión lectora del nivel educativo para obtener

información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.

- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Escribir** textos del ámbito personal, académico, social o profesional en diversos formatos y soportes, cuidando sus aspectos formales, aplicando las normas de corrección ortográfica y gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Reconocer** las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, y participar en deportes adaptados y otras actividades expresivas del nivel educativo mostrando actitudes de empatía y colaboración.
- Con este criterio estamos evaluando también la competencia: CC.
- **Analizar** las dificultades y riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico expresivas, relacionándolas con sus características y las interacciones motrices, y aplicar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
- Con este criterio estamos evaluando también la competencia: CE.
- **Tener** iniciativa para emprender y proponer acciones siendo consciente de sus fortalezas y debilidades, mostrar curiosidad e interés durante el desarrollo de tareas y proyectos y actuar con flexibilidad buscando soluciones alternativas en el nivel educativo.
- Con este criterio estamos evaluando también la competencia: CE.
- **Buscar** y seleccionar información del nivel educativo de forma contrastada en diversas fuentes, organizar la información obtenida mediante diversos

procedimientos de síntesis, citando adecuadamente su procedencia y registrarla y almacenarla de forma cuidadosa.

- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CD –CPSAA – CCLI.
- **Crear** y editar saberes básicos digitales del nivel educativo utilizando aplicaciones informáticas, colaborar en entornos virtuales de aprendizaje y aplicar buenas formas de conducta en la comunicación (prevención y denuncia de malas prácticas).
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CD –CC.
- **Participar** en equipos de trabajo para conseguir metas comunes en las tareas del nivel educativo asumiendo diversos roles con eficacia y responsabilidad, apoyar a sus compañeros/as demostrando empatía y reconociendo sus aportaciones y utilizar el diálogo para resolver conflictos con deportividad.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CPSAA –CE – CC.
- **Planificar** tareas o proyectos, individuales o colectivos del nivel educativo, haciendo una previsión de recursos y tiempos ajustada a los objetivos propuestos, adaptarlo a cambios e imprevistos transformando las dificultades en posibilidades, evaluar con ayuda de guías el proceso y el producto final y comunicar de forma personal los resultados obtenidos.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CE –CPSAA.
- **Reconocer** los estudios y profesiones del ámbito de la actividad física y el deporte, vinculados con los conocimientos del nivel educativo e identificar las competencias que demandan para relacionarlas con sus fortalezas y preferencias.
- Con este criterio estamos evaluando también la competencia: CE.

15.1.4. Criterios de evaluación 4º ESO

- **Mejorar** de forma autónoma y saludable su condición física a partir de una evaluación personal de sus capacidades físicas utilizando actividades y ejercicios de resistencia, de tonificación y flexibilidad y una adecuada hidratación y alimentación en función de su nivel y **evaluarla utilizando las nuevas tecnologías, identificando las adaptaciones orgánicas.**
- **Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT –CE –CD.**
- **Diseñar** de forma autónoma actividades en las fases de activación y recuperación, relacionándolas con la parte principal de la sesión y ponerlas en práctica graduando progresivamente su intensidad.

Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT –CE.

- **Debatir** sobre la relación entre las actitudes y estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte, la prevención de enfermedades y adicciones y los hábitos positivos y negativos y sus efectos sobre la condición física y la salud, y evaluar su práctica habitual en su vida personal y en el contexto social.

Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT –CE.

- **Realizar** con eficacia y precisión habilidades individuales específicas integradas en actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas del nivel educativo y mostrar mientras las realiza actitudes de colaboración, preservando la seguridad individual y colectiva.
- **Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CC –CE.**

- **Resolver** situaciones motrices que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios los juegos y deportes de oposición, colaboración o colaboración-oposición, del nivel educativo, aplicando con autonomía las estrategias más adecuadas en función de los estímulos más relevantes.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CC –CE – CPSAA.
- **Adaptar** con corrección los golpes específicos, la táctica (traure y restar) y el reglamento de pelota valenciana en las modalidades de raspall al carrer, al trinquet.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CC –CCEC – CE.
- **Organizar** actividades físicas y deportivas inclusivas y respetuosas con el entorno y el medio natural como senderismo, orientación y otras actividades, como formas de ocio activo, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno en que se realizan.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT - CE.
- **Realizar** actividades físico- deportivas inclusivas del nivel educativo en el medio natural con eficacia y precisión, mostrando hábitos de conservación y protección del medio ambiente, y aplicar protocolos de seguridad y primeros auxilios.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT – CE.
- **Diseñar**, de forma autónoma, sencillos montajes artísticos individuales o colectivos y representarlos con desinhibición y creatividad, seleccionando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCEC –CE – CPSAA.
- **Interpretar** textos orales del nivel educativo procedentes de fuentes diversas utilizando las estrategias de comprensión oral para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI – CPSAA.
- **Expresar** oralmente textos previamente planificados, del ámbito personal, académico, social o profesional, con una pronunciación clara, aplicando las normas de la prosodia y la corrección gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI – CPSAA.
- **Participar** en intercambios comunicativos del ámbito personal, académico, social o profesional aplicando las estrategias Comunicación Lingüísticas y no Comunicación Lingüísticas del nivel educativo propias de la interacción oral utilizando un lenguaje no discriminatorio.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI – CPSAA.
- **Reconocer** la terminología conceptual de la asignatura y del nivel educativo y utilizarla correctamente en actividades orales y escritas del ámbito personal, académico, social o profesional.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI – CPSAA.
- **Leer** textos de formatos diversos y presentados en soporte papel y digital, utilizando las estrategias de comprensión lectora del nivel educativo, para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.

- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI – CPSAA.
- **Escribir** textos del ámbito personal, académico, social o profesional en diversos formatos y soportes, cuidando sus aspectos formales, aplicando las normas de corrección ortográfica y gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI – CPSAA.
- **Colaborar** en la planificación y organización de actividades físico deportivas y artístico expresivas considerando, los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, actuando de forma responsable.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CE –CC.
- **Asumir** la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y adoptar medidas preventivas para evitar las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la su propia seguridad y la de otros participantes.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CE.
- **Tener** iniciativa para emprender y proponer acciones siendo consciente de sus fortalezas y debilidades, mostrar curiosidad e interés durante el desarrollo de tareas y proyectos y actuar con flexibilidad buscando soluciones alternativas en el nivel educativo.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CE.
- **Buscar** y seleccionar información del nivel educativo de forma contrastada en diversas fuentes, organizar la información obtenida mediante diversos procedimientos de síntesis, citando adecuadamente su procedencia y registrarla y almacenarla de forma cuidadosa.

- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CD –CPSAA – CCLI.
- **Crear** y editar saberes básicos digitales del nivel educativo utilizando aplicaciones informáticas, colaborar en entornos virtuales de aprendizaje y aplicar buenas formas de conducta en la comunicación (prevención y denuncia de malas prácticas).
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CD –CC.
- **Participar** en equipos de trabajo para conseguir metas comunes en las tareas del nivel educativo asumiendo diversos roles con eficacia y responsabilidad, apoyar a sus compañeros/as demostrando empatía y reconociendo sus aportaciones y utilizar el diálogo para resolver conflictos con deportividad.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CPSAA –CE – CC.
- **Planificar** actividades físico deportivas y artístico expresivas del nivel educativo, haciendo una previsión de recursos y tiempos ajustada a los objetivos propuestos, adaptarlo a cambios e imprevistos transformando las
- dificultades en posibilidades, evaluar con ayuda de guías el proceso y el producto final y comunicar de forma personal los resultados obtenidos.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CE - CPSAA.
- **Reconocer** los estudios y profesiones del ámbito de la actividad física y el deporte, vinculados con los conocimientos del nivel educativo e identificar las competencias que demandan para relacionarlas con sus fortalezas y preferencias.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CE - CPSAA.

15.1.5. Criterios de evaluación 1º Bachillerato

- **Planificar** y poner en práctica un programa personal de actividad física para mejorar su condición física y salud utilizando las nuevas tecnologías, a partir de una evaluación de sus capacidades físicas aplicando sistemas de mejora de las capacidades físicas implicadas, y los principios de frecuencia, volumen, intensidad integrando conocimientos de alimentación, activación y recuperación y evaluando las mejoras obtenidas.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMTC - CE – CPSAA –CD.
- **Diseñar** de forma autónoma actividades en las fases de activación y recuperación, relacionándolas con la parte principal de la sesión y ponerlas
- en práctica graduando progresivamente su intensidad.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMTC – CE.
- **Debatir** sobre la relación entre las actitudes y estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte, la prevención de enfermedades y adicciones y los hábitos positivos y negativos y sus efectos sobre la condición física y la salud, y evaluar su impacto en el contexto social y económico.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CE –CMTC.
- **Realizar** con fluidez y control habilidades individuales específicas integradas en actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas del nivel educativo y mostrar mientras las realiza actitudes de autoexigencia y colaboración preservando la seguridad individual y colectiva.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CC -CE.

- **Resolver** situaciones motrices de los juegos y deportes de oposición, colaboración o colaboración -oposición, en contextos de competición, aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios más adecuados, en función de los estímulos relevantes.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CC –CE – CPSAA.
- **Organizar** partidas de pelota valenciana y jugar con corrección a raspall al carrer, al trinquet, a ratlles, nyago, frare, escala y corda, galotas
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CC –CCEC – CE.
- **Organizar** actividades físicas y deportivas inclusivas y respetuosas con el entorno y el medio natural y argumentar sobre su impacto ambiental, económico y social.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT –CE.
- **Realizar** actividades físico- deportivas inclusivas del nivel educativo en el medio natural con eficacia, precisión y control utilizando las nuevas tecnologías (GPS) mostrando hábitos de conservación y protección del medio ambiente, y aplicar protocolos de seguridad y primeros auxilios.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CMCT –CE – CD.
- **Diseñar** de forma autónoma montajes artísticos individuales o colectivos. utilizando las nuevas tecnologías y representarlos con desinhibición y creatividad seleccionando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCEC –CE –CD –CPSAA.
- **Interpretar** textos orales del nivel educativo procedentes de fuentes diversas utilizando las estrategias de comprensión oral para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Expresar** oralmente textos previamente planificados, del ámbito personal, académico, social o profesional, con una pronunciación clara, aplicando las normas de la prosodia y la corrección gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Participar** en intercambios comunicativos del ámbito personal, académico, social o profesional aplicando las estrategias Comunicación Lingüísticas y no Comunicación Lingüísticas del nivel educativo propias de la interacción oral utilizando un lenguaje no discriminatorio.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Reconocer** la terminología conceptual de la asignatura y del nivel educativo y utilizarla correctamente en actividades orales y escritas del ámbito personal, académico, social o profesional.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Leer** textos de formatos diversos y presentados en soporte papel y digital, utilizando las estrategias de comprensión lectora del nivel educativo para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.

- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Escribir** textos del ámbito personal, académico, social o profesional en diversos formatos y soportes, cuidando sus aspectos formales, aplicando las normas de corrección ortográfica y gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CCLI –CPSAA.
- **Asumir** la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y adoptar medidas preventivas para evitar las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre su propia seguridad y de otros participantes.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CC –CE.
- **Gestionar** de forma eficaz actividades físico deportivas y artístico expresivas, hacer propuestas creativas y confiar en sus posibilidades, mostrar energía y entusiasmo durante su desarrollo, tomar decisiones razonadas asumiendo riesgos y responsabilizarse de las propias acciones y de sus consecuencias.
- Con este criterio estamos evaluando también la competencia: CE.
- **Buscar** y seleccionar a partir de una estrategia de filtrado y de forma contrastada en medios digitales organizar la información obtenida mediante diversos procedimientos de síntesis, citando adecuadamente su procedencia, registrándose de forma cuidadosa o almacenándola digitalmente en dispositivos informáticos y servicios de la red
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CD –CPSAA – CCLI.
- **Crear** y editar saberes básicos digitales del nivel educativo con sentido estético utilizando aplicaciones informáticas, conociendo cómo aplicar los diferentes tipos

licencias; colaborar en entornos virtuales de aprendizaje seleccionando la herramienta de comunicación TIC, servicio de la web social o módulo en entornos virtuales de aprendizaje más apropiado y aplicar buenas formas de conducta en la comunicación (prevención y denuncia de malas prácticas).

- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CD –CC.
- **Organizar** un equipo de trabajo distribuyendo responsabilidades y gestionando recursos para que todos sus miembros participen y alcancen las metas comunes, influir positivamente en los demás generando implicación en la tarea y utilizar el diálogo igualitario para resolver conflictos y discrepancias actuando con responsabilidad y sentido ético.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CE –CC.
- **Planificar** actividades físico deportivas y artístico expresivas del nivel educativo haciendo una previsión de riesgos en la utilización de equipamientos y espacios, recursos y tiempos ajustada a los objetivos propuestos, asignando responsabilidades, adaptarlo a cambios e imprevistos considerando diversas alternativas para transformar las dificultades en posibilidades, evaluar el proceso y el producto final y comunicar de forma creativa los resultados obtenidos.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CE –CPSAA – CC.
- **Reconocer** los entornos laborales, profesiones y estudios del ámbito de la Educación Física y el Deporte, vinculados con los conocimientos del nivel educativo, analizar los conocimientos, habilidades y competencias necesarias para su desarrollo y compararlas con sus propias aptitudes e intereses para generar alternativas ante la toma de decisiones vocacional.
- Con este criterio estamos evaluando también las competencias: CE –CC.

15.2. Criterios mínimos exigibles

15.2.1 1º ESO - 2º ESO

Para realizar la evaluación de la primera parte (**Saber hacer**), los alumnos realizarán las siguientes pruebas:

- Resistencia aeróbica (carrera continua). Los mínimos en estas pruebas: en la carrera continua ser capaces de correr durante 10-15 -20 minutos al ritmo que ellos quieran, sin andar y sin pararse.
- En las pruebas de potencia abdominal (abdominales en medio minuto), potencia de piernas (salto horizontal) y flexibilidad, los alumnos han de ser capaces de superar las marcas conseguidas en la evaluación inicial.
- En lo referente a los deportes colectivos: colpbol, balonmano, voleibol, baloncesto, se pedirá a los alumnos que perfeccionen sus gestos técnicos-tácticos del deporte trabajado en el trimestre. Las pruebas consistirán en circuitos, ataque, defensa, juego real, etc.
- En deporte individual trabajarán atletismo y habilidades motrices básicas y habilidades con la comba
- En deportes alternativos Ultimate, indiacá, palas, béisbol, Arkiquirol, Colpball y Pinfuvote
- Juegos populares.
- Se pedirá a los alumnos que sepan utilizar las técnicas de respiración y relajación.
- Que sean capaces de crear pequeñas combinaciones musicales. Juegos de mimo.
- Se pedirá a los alumnos que sean capaces de realizar actividades de orientación por el propio centro siguiendo circuitos previamente señalados.
- Distinguir y conocer señales de rastreo, aplicándolas a actividades sencillas de orientación.

- Que respeten el medio natural y urbano
- Limpieza y cuidado de las instalaciones.

Todas estas pruebas medirán la actitud procedimental de cada alumno, **teniendo siempre en cuenta el desarrollo personal, madurez y condición física de cada uno.**

Para la segunda parte (nivel cognitivo), los alumnos realizarán un control teórico cada evaluación sobre los temas explicados en el trimestre. Los exámenes teóricos habrán de ser superados. Las fichas del cuaderno de trabajo también contarán en este nivel.

Y en la tercera parte (nivel actitudinal) se llevará un registro de los alumnos en su actitud, asistencia, participación, colaboración etc.

15.2.2. 3º ESO- 4º ESO

Para realizar la evaluación de la primera parte (Saber hacer), los alumnos realizarán las siguientes pruebas:

- Resistencia aeróbica (carrera continua). Los mínimos en estas pruebas: en la carrera continua ser capaces de correr durante 15-20 minutos al ritmo que ellos quieran, sin andar y sin pararse.
- En las pruebas de potencia abdominal (abdominales en medio minuto), potencia de piernas (salto horizontal) y flexibilidad, los alumnos han de ser capaces de superar las marcas conseguidas en la evaluación inicial.
- En lo referente a los deportes colectivos: balonmano, voleibol, baloncesto, se pedirá a los alumnos que perfeccionen sus gestos técnicos- tácticos del deporte trabajado en el trimestre. Las pruebas consistirán en circuitos, ataque, defensa, juego real, etc.
- En deporte individual trabajarán bádminton, agarre, derecha, revés, etc.
- En deportes alternativos frisbee, indiaca, palas, béisbol, hockey.
- Juegos populares.

- Se pedirá a los alumnos que sepan utilizar las técnicas de respiración y relajación.
- Que sean capaces de crear pequeñas combinaciones musicales.
- Juegos de mimo.
- Se pedirá a los alumnos que sean capaces de realizar actividades de orientación por el propio centro siguiendo circuitos previamente señalados.
- Distinguir y conocer señales de rastreo, aplicándolas a actividades sencillas de orientación.
- Que respeten el medio natural y urbano
- Limpieza y cuidado de las instalaciones.

Todas estas pruebas medirán la actitud procedimental de cada alumno, **teniendo siempre en cuenta el desarrollo personal, madurez y condición física de cada uno.**

Para la segunda parte (nivel cognitivo), los alumnos realizarán un control teórico cada evaluación sobre los temas explicados en el trimestre. Los exámenes teóricos habrán de ser superados. Las fichas del cuaderno de trabajo también contarán en este nivel.

Y en la tercera parte (nivel actitudinal) se llevará un registro de los alumnos en su actitud, asistencia, participación, colaboración etc.

15.2.3.1º Bachillerato

Para realizar la evaluación de la primera parte (Saber hacer), los alumnos realizarán las siguientes pruebas:

- Resistencia aeróbica (carrera continua) Los mínimos en estas pruebas: en la carrera continua ser capaces de correr durante 25 minutos al ritmo que ellos quieran, sin andar y sin pararse.

- En las pruebas de potencia abdominal (abdominales en medio minuto), potencia de piernas (salto horizontal, combas) y flexibilidad, los alumnos han de ser capaces de superar las marcas conseguidas en la evaluación inicial.
- En lo referente a los deportes colectivos: voleibol, baloncesto, hockey, se pedirá a los alumnos que perfeccionen sus gestos técnicos- tácticos del deporte trabajado en el trimestre. Las pruebas consistirán en circuitos, ataque, defensa, juego real, etc.
- En deporte individual trabajarán badminton, agarre, derecha, revés, etc.
- Deportes alternativos: ultimate, colpbol y béisbol, rugby.
- Se pedirá a los alumnos que sepan utilizar las técnicas de respiración y relajación.
- Que sean capaces de crear pequeñas combinaciones musicales.
- Se pedirá a los alumnos que sepan diseñar actividades físicas y deportivas inclusivas y respetuosas con el entorno y el medio natural.
- Que sepan argumentar sobre su impacto ambiental, económico y social.

Para la segunda parte (**Saber**), los alumnos realizarán un control teórico y/o un trabajo escrito o presentación audiovisual cada evaluación sobre los temas explicados en el trimestre. Los exámenes teóricos habrán de ser superados.

Y en la tercera parte (**Saber ser**) se llevará un registro de los alumnos en su actitud, asistencia, participación, colaboración etc.

15.3. Tipos de evaluación

15.3.2.Heteroevaluación

El objetivo principal de la heteroevaluación es el de determinar de la forma más objetiva posible si un alumno ha alcanzado sus objetivos y si ha adquirido los conocimientos que se suponía que tenía que conseguir de manera adecuada.

A través de las pruebas diseñadas a tal efecto.

15.3.3.Autoevaluación

Por su parte el alumno tendrá también fichas para realizar evaluaciones:

Ficha coevaluación, incluidas dentro del cuaderno del alumno para evaluar a sus compañeros en los montajes y coreografías.

Autoevaluación on-line, para evaluar su propio comportamiento a lo largo del año contará hasta 0'5 extra de la nota, se le aplicará siempre que en la nota de la evaluación tenga 5 puntos o más.

Evaluación del proceso y del profesor, donde podrá evaluar, sugerir modificaciones e impresiones que las actividades a lo largo del trimestre se han practicado.

15.3.4.Coevaluación

La coevaluación consiste, fundamentalmente, en que la evaluación de los trabajos del alumnado sea llevada a cabo por los alumnos mismos, observando, analizando y valorando los trabajos de sus compañeros. Se trata de un proceso realizado entre pares, basado en criterios predefinidos, normalmente sugeridos por el docente, que servirán para evaluar el desempeño y la calidad de los compañeros, a fin de comprender si han adquirido los aprendizajes que de ellos se espera.

Para ello, se dejará tiempo para el análisis de sus compañeros y se les proporcionará las herramientas para ello.

15.4. Momentos de evaluación

La evaluación se realizará en tres modalidades y una más de autoevaluación o evaluación del propio proceso de aprendizaje:

15.4.1.Evaluación previa o inicial:

Siempre que se evalúe hay que tener en cuenta los conocimientos previos del alumnado, por eso es necesario realizar evaluaciones iniciales al inicio del curso (prueba de diagnóstico) y al inicio de las unidades didácticas.

Se realizará un examen inicial al comienzo del curso académico. Las evaluaciones iniciales podrán ser de diferentes tipos: pruebas escritas, orales, diferentes test de capacidades, etc.

15.4.2.Evaluación formativa:

La evaluación formativa supone una revisión del proceso de aprendizaje, tanto por parte del alumnado/a como del profesor/a. Para realizar la evaluación formativa, podemos utilizar las técnicas nombradas en la evaluación inicial junto con cuestionarios de elección múltiple, confección y análisis de mapas conceptuales, organización de información, etc.

15.4.3.Evaluación sumativa:

La evaluación sumativa se debe plantear de manera global para comprobar si se han alcanzado los objetivos tanto en conceptos como de procedimientos y actitudes. Las técnicas deben de ser coherentes con la metodología utilizada. Se debe realizar siempre que necesitemos dar unos resultados al final de una evaluación, un trimestre, curso, etc. Para cada unidad didáctica debemos evaluar si se han conseguido los objetivos específicos de la unidad, y adecuar el nivel de exigencia de los conocimientos al nivel de la clase y a la profundidad con la que se hayan desarrollado estos conceptos.

15.5. Instrumentos de evaluación

Es importante para la evaluación en Educación Física, no basarse única y exclusivamente en las pruebas cuantitativas, aun cuando éstas pueden ser muy adecuadas para la valoración de las capacidades físicas.

Los instrumentos basados en técnicas de observación pueden mostrar, igualmente, su validez en diferentes aspectos de la materia. Los registros de datos obtenidos a través de

las técnicas de observación le ofrecen al profesorado una información continua sobre diferentes aspectos de la ejecución de los alumnos, y pueden aportar información e influir en un cambio en profundidad del proceso de enseñanza, o bien realizar cambios parciales orientados a aquellos alumnos que presentan problemas.

Los instrumentos de la evaluación que se utilizaran en cada una de las evaluaciones son los siguientes:

- **Hoja de observación diaria (HOD)**, donde se registran las informaciones relativas al sobre el comportamiento diario.
- **Rúbrica para trabajos escritos y cuaderno**, para evaluar cada uno de los aspectos de los materiales entregados.
- **Pruebas de aula (físicas, habilidades, coreografías)**, Se realizarán en las sesiones específicas para dichas pruebas.

Otros instrumentos para utilizar según los saberes básicos serán:

- Listas de control.
- Escalas de clasificación.
- Test específicos de condición física y cualidades motrices.
- Pruebas prácticas de habilidades.
- Trabajos monográficos.
- Fichas de saberes básicos.
- Examen teórico.
- Rúbricas

15.6. Criterios de calificación / % de nota

Para el cálculo de la nota, cada alumno será evaluado mediante una distribución de la nota, tal y como se presenta a continuación.

CE	1 - 2 - 3 - 4	1 - 5	3 - 4 - 5	1-2-3-4-5
	Saber hacer - PROCEDIMIENTO	Saber - SABERES BÁSICOS	Saber ser - ACTITUDES	Puntuación adicional
1º ESO	40	20	40	10
2º ESO	40	20	40	10
2º ESO - HVS	40	20	40	10
3º ESO	50	20	30	10
4º ESO	50	20	30	10
1º BATX	50	20	30	10
2º BATX	50	20	30	10

La nota de cada evaluación será la suma de las notas en cada uno de los tres saberes, se deberá obtener un mínimo del 30% en cada uno de los saberes para poder realizar la media.

La nota final de curso será la medida de todas las pruebas realizadas, exámenes realizados y trabajos entregados, así como el comportamiento de todo el curso.

- Saber hacer:

Estará compuesto por diferentes pruebas físicas y habilidades deportivas, ejecuciones y coreografías de cada uno de los bloques de contenido.

- Saber:

Se compone de conocimientos teóricos que podrán abordarse de manera oral, en trabajos, fichas del cuaderno o exámenes.

- **Saber ser:**

Se refiere a las actitudes, donde se valoran positivamente tanto los valores positivos vinculados al deporte o actividad física, como cuestiones organizativas de aprovechamiento del tiempo, puntualidad, organización y colaboración.

Tanto las faltas como los refuerzos positivos en este apartado estarán supeditados a las circunstancias propias de la situación y al contexto en el que se producen, pudiéndose valorar entre 0,1 a 1 punto cada una de ellas.

Se parte con tres o cuatro puntos, en función del curso, en este apartado y se resta cada vez que aparezca alguna de las siguientes conductas:

TABLA DE REFERENCIA PARA LA VALORACIÓN DE SABER SER:					
	CÓD			COD	
Falta de asistencia sin justificar	FSJ	0'40	Falta grave	FG	1
Falta material o ropa	FM	0'20	Falta leve	FL	0,5
Retraso:	R	0'20	Presentado fuera de plazo por día de clase	PFZ	0'30

15.7. Criterios de recuperación del trimestre

A lo largo de los trimestres posteriores el alumnado tendrá oportunidades para recuperar las pruebas no realizadas o suspendidas en los trimestres previos, en función del tipo de prueba la podrá realizar en cualquier momento que exista disponibilidad por parte del profesorado para su observación y dedicación.

También se podrán presentar los trabajos no realizados.

Como se pretende dar continuidad a los contenidos de la materia si el profesor valora que el trabajo realizado a lo largo del trimestre está relacionado con el trimestre suspendido, puede utilizar dicha valoración para recuperar el trimestre pendiente.

En dichas pruebas, como norma general, la máxima puntuación será el APTO o 5 para el cálculo de la nota.

El alumno para recuperar la evaluación suspendida realizará un examen final de la misma, como norma general, que consta de dos partes:

- PRÁCTICA, sobre aspectos básicos y objetivos mínimos realizados
- TEÓRICA, donde se deberá presentar el cuaderno de fichas correctamente elaborado y aprobar el examen teórico.

15.8. Evaluación extraordinaria de bachillerato

En el examen de recuperación será común para todos los alumnos, es decir, el contenido podrá ser relativo a todo el curso, quedando descritos los criterios mínimos.

Quienes suspendan la convocatoria de junio, quedará pendiente la asignatura en caso de pasar de curso, se tienen que remitir al apartado de recuperación de asignatura pendiente.

El examen extraordinario consta de un examen final de la asignatura, que, como norma general, consta de dos partes:

- TEÓRICA (presentar el cuaderno de fichas o los trabajos correctamente elaborados y aprobar el examen teórico de los saberes básicos no superados durante el curso). En la parte teórica será imprescindible sacar nota mínima de 5 sobre 10.
- PRÁCTICA (superar y mejorar las marcas en las pruebas de condición física y/o realizar correctamente los gestos técnico-tácticos de los deportes trabajados). Serán evaluadas cada una de las pruebas con un APTO, debido, entre otras cuestiones, a la climatología y el calor de las fechas, para proteger la salud del alumnado.
- Será requisito superar ambas partes para recuperar la asignatura.

Situación especial por las características de la asignatura, ya que no se puede observar el progreso, esfuerzo, compañerismo, resiliencia, ni el aprendizaje; por lo tanto, en la medida en que está prueba extraordinaria no refleja la realidad del aula, ni sus beneficios, se opta por, por regla general, obtener una puntuación de 5 en el resultado final.

Los objetivos mínimos que se perseguirán serán aquellos marcados con **negrita** en la programación.

15.9. Criterios de recuperación de asignatura pendiente

Los alumnos que tengan pendiente la educación física del curso anterior podrán recuperarla a través de 2 fórmulas:

- Aprobando la 1ª y 2ª evaluación del curso actual, se considerará aprobada la asignatura del curso anterior, con una nota de 5, como norma general.
- En caso de NO aprobar las dos primeras evaluaciones del curso actual, realizarán un examen extraordinario de pendientes, cuando determine el equipo directivo, el cual constará de una parte teórica y una parte práctica, que refleje los objetivos mínimos del curso pendiente y la nota, como norma general será de 5, mismo criterio que en la prueba extraordinaria de julio.
- Si es posible, existirá también la posibilidad de realizar pruebas durante el trimestre para recuperar la asignatura pendiente, así como los planes de recuperación.

Se le recordará al alumnado la necesidad de presentarse a dicho examen.

15.10. Planes de recuperación.

Para aquellos alumnos que repitan y hubieran suspendido la asignatura en el año anterior o aquellos alumnos que promocionen con la asignatura suspensa.

Tendrán como plan de recuperación la tarea de practicar actividad física de manera autónoma, siguiendo las instrucciones colgadas en Aules, estableciéndose su plan de desarrollo de la condición física en función de sus necesidades e intereses, el cual será supervisado y orientado por el profesor del año en curso.

Se deberán hacer entregas mensuales en las fechas establecidas que serán evaluadas por el profesor, dándole feedback y orientando y personalizando el plan a medida que avance el curso, también se podrá consultar cualquier duda al profesor en clase.

De manera que el plan será individualizando a medida que vaya avanzando en función de las entregas y sus necesidades detectadas.

Las instrucciones y fechas de entrega estarán colgadas en la plataforma de Aules para realizar el seguimiento a lo largo del curso, los planes irán evolucionando en función de las necesidades del alumnado.

15.11. Aclaraciones de situaciones concretas / pérdida de evaluación

Sirva este apartado para la matización de diferentes situaciones que se pueden dar a la hora de poner las notas:

- Para aprobar la evaluación es necesario obtener un mínimo de 3 sobre 10 en cada uno de los saberes (Saber ser / Saber hacer / Saber), sobre todo cuando sea por un abandono voluntario y no muestre interés en la realización de las pruebas o respeto a compañeros, ello implica una calificación negativa en la evaluación, independientemente del resto de notas del trimestre.
- En las notas del boletín se redondean los decimales por truncamiento, como norma general.
- Se puede aprobar un trimestre de manera puntual quedando pendiente la realización de alguna prueba de manera condicionada a su realización en los trimestres posteriores, en el caso de que esta no fuera realizada, sería motivo, como norma general, del suspenso final del curso, por los motivos que considere el departamento.
- Existe la posibilidad de repetir pruebas de habilidades o deportivas, en momentos concretos de la sesión que se le pueda prestar la debida atención; la mejora en la prueba (por la práctica autónoma y responsabilidad), por otro lado, en el caso que no se observe una mejora de la ejecución (vengan a probar suerte y no se haya practicado), supondrá la pérdida de 0,5 puntos en dicha prueba. La repetición es voluntaria y se hace en base a su responsabilidad.
- Si en algún apartado de “Saber hacer” no se realizará de forma voluntaria e intencionada la prueba, se valorará con un máximo de 4 en la nota del trimestre.

- Se debe presentar las fichas del cuaderno correspondientes al trimestre, su NO presentación implica, como norma general, una puntuación máxima de 4 en el trimestre.
- Para aprobar la evaluación es necesario haber aprobado la evaluación anterior, como norma general.
- La nota final de curso se obtendrá con la media y distribución de todas las pruebas y registros realizados a lo largo del curso y no con las medias de las evaluaciones de cada trimestre.
- Entendiendo y aceptando que la asignatura puede tener puntos subjetivos determinados por la percepción del profesor, se pondrá todo el empeño en minimizar esta situación y se buscará la máxima objetividad a la hora de valorar.
- Si se detectan trampas, intentos de engaño, malas intenciones o copias; además de no puntuar en la prueba concreta supondrá la pérdida de 1,5 puntos en el apartado “Saber ser”
- El profesor se reserva el derecho a aumentar la nota por aspectos no recogidos en la programación, siempre que tengan que ver con el espíritu de la programación en general
- En cada grupo docente particular y en función de las características detectadas en este se podrá distribuir la nota de manera diferente, con la intención de adaptarnos a las particularidades del grupo y facilitar la consecución de los objetivos y siempre en beneficio del alumnado.
- Pérdida de evaluación continua; la no realización de las sesiones prácticas y/o la acumulación de 5 o más faltas de asistencia (no justificadas) equivalentes al 20% durante una evaluación; hace imposible la aplicación del carácter continuo de la evaluación (será necesario recuperar las actividades no realizadas en clase, así como las pruebas correspondientes, pudiendo hacerse estas pruebas dentro del horario normal de clase, cuando el profesor lo estime oportuno y de la manera que el profesorado considere que es más beneficioso para el alumno.

- Dichas pruebas, en todo caso, se valorarán únicamente como calificación “saberes básicos conceptuales y/o procedimentales”. En este caso la calificación máxima en dicha evaluación será de 5, (como se indica en el Reglamento de Régimen Interno del centro en su apartado de faltas de asistencia; Efectos académicos).
- Al igual todas aquellas actitudes positivas que el profesor considere, se le valorarán en su justa medida.
- Motivos de suspenso del trimestre/ evaluación: Ofensa, falta de respeto y decoro en situaciones de reconocimiento a compañeros (entrega de medallas, discursos, actos protocolarios), podrá suponer la suspensión del trimestre para aquellos alumnos implicados, previa explicación de la situación, se les ofrecerá la posibilidad de resarcir la ofensa, en la misma medida en la que fue producida, reparando sinceramente el daño causado y redactando una hoja explicando los motivos que ha llevado a dicha situación.

15.12. Puntuaciones adicionales

La programación recoge todas las posibilidades de evaluación y todas las acciones que los alumnos pueden hacer para obtener la máxima nota posible. Cada curso, no se realizarán todas, se utilizarán aquellas que mejor se adapten a las características del grupo y a la evolución del grupo. Por lo tanto, se informará previamente a los alumnos de todas aquellas acciones que pueden hacer que influyan, tanto positivamente, como negativamente en la nota. **La subida de nota puede ser hasta máximo de 1 punto.**

La nota será subida en la evaluación correspondiente.

- Los alumnos que participen en actividades físicas / deportivas fuera de la jornada escolar, podrán presentar un documento que lo acredite. Deberán haber practicado durante más de la mitad del curso y añadirán de esta manera 0,25 puntos a la nota de la evaluación final.
- La participación en actividades de patio deportivas sumará 0,25 puntos a la la nota de la evaluación final.

- La acumulación de positivos: cada 15 positivos el alumnado sumará 0,25 puntos.

Será necesario tener aprobada la evaluación para que sea valorada dicha puntuación.

Actividad/propuesta	positivos
Almuerzo saludable	1
Etiquetado nutricional	1
Receta saludable	5
10000 pasos	1
Espectador en un evento deportivo	1
Registro de tu dieta durante 2 semanas	5
Ruta senderismo/ btt	5
Lectura de libro	5
Presentación de maquetas	5
Montaje coreográfico	5
Práctica de actividad física en casa, durante vacaciones siguiendo un canal de personal titulado y colegiado, registro con fotos en familia y ejercicios realizados. Por cada día un positivo.	1
Concurso de dibujos que transmitan valores deportivos	5
Entrevista a deportista de élite del instituto	5
Realización de maquetas (propuestas en AULES)	5
Material autoconstruido	5
Visionado de película/documental, resumen y opinión personal.	5
Retos de fuerza propuestos en AULES	1
5K corriendo ritmo de 8'/km	1
OTRAS PROPUESTAS: se valorarán entre 1 y 5 positivos.	

16. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE Y DE LA PROGRAMACIÓN

En la memoria final de curso, por todos los miembros del departamento se realizará una reflexión de la programación en base a diferentes aspectos:

- Adecuación de la secuencia y distribución temporal de los saberes básicos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.
- Pertinencia de las medidas de atención a la diversidad y las adaptaciones curriculares aplicadas.
- Valoración de las estrategias e instrumentos de evaluación de los aprendizajes del alumnado.
- Idoneidad de los materiales y recursos didácticos utilizados.
- Análisis de los resultados académicos.
- Colaboración con los padres, madres o tutores legales y con los servicios de apoyo educativo.
- Propuestas de mejora.

17. PROFESORADO DEL CURSO 2025-2026

PROFESORADO	QUÉ IMPARTE	OTROS
IRENE NUTZ SÁEZ	• 1º ESO • 2º BACHILLERATO	• JEFATURA D DEPARTAMENTO • CONVIVENCIA
LLUIS GINER CLIMENT	• 2º ESO: OPTATIVA SALUD • 3º ESO Y PDC • 4º ESO • 1º BACH NOCTURNO	• COORDINADOR ESO • CALIDAD • CONVIVENCIA
ÁNGEL NAVARRO NAVARRO	• 3º ESO • 4º ESO Y PDC • 1º BACHILLERATO	• CONVIVENCIA • COORDINADOR GIMNASIO
CARLOS LÓPEZ SALGADO	• 2º ESO • 1º BACHILLERATO	
REUNIÓN DEPARTAMENTO: lunes de 16:25 a 17:20		

18. DISPOSICIONES ADICIONALES:

18.1. Interdisciplinariedad

- El Departamento acuerda que los saberes básicos relacionados y comunes con la materia de Biología en 3º ESO (Huesos y Músculos) debido a la falta horaria de ambas asignaturas y para facilitar el aprendizaje del alumnado serán tratados y enseñados en el aula de Educación física y que la evaluación del conocimiento de estos será encargada la asignatura de Biología. Para ello los profesores correspondientes que impartan las materias se coordinarán para transmitir dicha información al alumnado.

18.2. Proyectos interdisciplinares - Teatro – Forum

A través de la asignatura de Proyectos interdisciplinares se incorpora la práctica de Teatro – Forum:

El Teatro Foro es un ejercicio de observación, debate y ensayo sobre cómo nos relacionamos los seres humanos. El resultado de este ejercicio es pedagógico, pretende un aprendizaje, fomentar una ciudadanía crítica y comprometida con la construcción de una sociedad más justa y equitativa.

Llevar el teatro a la escuela nos permite fortalecerla, acompañar a los centros educativos en los procesos que hacen de ella espacios más participativos, más democráticos, más fuertes y capaces de educar ciudadanos y ciudadanas comprometidos con la transformación social. El teatro foro facilita al alumnado la comprensión de las causas que originan las desigualdades, las distintas formas que adoptan y que puede que estén tan culturalmente arraigadas que nos cueste detectarlas a primera vista. Además, al ser un ejercicio en grupo, promueve la reflexión colectiva, la creación de conocimiento y la cohesión entre sus miembros. Promover el Teatro Foro también es poder ensayar el cambio social. Somos nosotras y nosotros quienes creamos nuestras condiciones de vida y, por

tanto, podemos elegir actuar de otra forma, experimentando en un entorno seguro, el grupo de clase, qué ocurre si nos atrevemos a cambiar algo, por sutil que sea. Podemos probar a actuar con empatía (teniendo en cuenta a las otras personas) y asertividad (defendiendo nuestro derecho a ser como queramos) para sentir en nuestras propias carnes qué ocurre cuando lo hacemos. El Teatro Foro nos permite un acercamiento intelectual y también visceral a las relaciones de poder que encontramos en nuestra convivencia para buscar posibles respuestas, explorar las infinitas posibilidades del diálogo, el respeto y la cooperación. Creemos que la escuela debe ser garante de la igualdad de oportunidades y qué mejor que ejercitar las posibilidades que todos y todas tenemos de generar entornos más igualitarios y dialógicos.

Es por ello que a través de diferentes materias, como son: Educación Física, Artes escénicas y el proyecto interdisciplinar se desarrollará el siguiente proyecto para representarlo con los alumnos de cursos inferiores y se pueda reflexionar.

18.3. Participación en investigaciones educativas

Se facilitará la participación del alumnado en investigaciones universitarias de cualquier índole como, por ejemplo:

- Proyectos finales de carrera.
- A-JUDO: Proyecto de prevención del bullying

18.4. Campeonatos de recreos:

En los Torneos Internos jugados en los **Recreos Deportivos** damos una gran importancia a la difusión de los Deportes haciendo hincapié en el respeto del Reglamento y el respeto, al contrario. La idea constante que se les transmite al alumnado es que: “LO IMPORTANTE ES PARTICIPAR” y “EL QUE NO GANA, APRENDE”. Se organizan **actividades de carácter competitivo** que impliquen la participación por igual de chicos y chicas. Utilización de sistemas de competición en los que premiamos el juego limpio y la

participación. Sin menospreciar la importancia de la competición, hacemos hincapié en la importancia del juego limpio y el respeto a las reglas. Insistiendo, corrigiendo y potenciando la participación y el esfuerzo por encima de la victoria.

Los niveles de bachillerato podrán colaborar en la organización y arbitraje de los torneos para la propia consecución de sus objetivos didácticos y fomento de la responsabilidad bajo la supervisión de los responsables de la actividad.

Cada alumno-a aportará 1 euro por participar en la competición que gestionará la secretaría del centro

18.5. Préstamo de materiales

Para fomentar la práctica deportiva fuera del centro y la autonomía del alumnado se gestionará un sistema de préstamo de materiales fuera del horario lectivo y del centro, de manera que el alumnado pueda utilizar las instalaciones deportivas propias (en urbanizaciones o fincas) con el material del centro.

Para poder prestarse el material deportivo se deberá:

- Firmar una hoja de responsabilidad de buen y cuidado del material y compromiso de devolución en la fecha fijada.
- Previamente para darse de alta se deberá dejar una fianza de 10€ de depósito que servirá a lo largo de todo el año para ir retirando material
- al deposito de una fianza anual de 10€

18.6. Docencia en inglés y valenciano:

La LEY 1/2024, de 27 de junio, de la Generalitat, por la que se regula la libertad educativa, plantea:

- Asignatura no lingüística: cuya finalidad principal no es el aprendizaje de una lengua cooficial o de una lengua extranjera, y que es susceptible de impartirse en

valenciano, en castellano, en inglés o en otra lengua extranjera, como lengua vehicular de la enseñanza.

Por todo ello el departamento ha decidido que:

- Se trabajará en coordinación con el departamento de inglés y valenciano para la consecución de los objetivos propios de ambas materias.
- Al no ser la docencia no será 100% en inglés, y debido a las características propias de la asignatura de educación física, se buscará el trabajo de la competencia oral fundamentalmente,
- Toda la participación por parte del alumnado será valorada positivamente hasta un máximo de 2 puntos adicionales.
- En caso, que no muestre interés en la mejora o participación y esfuerzo; se continuará con la docencia en la lengua vehicular que el alumno necesite en cada momento, de manera que no pierda los saberes básicos, ni objetivos propios del área de educación física, ni sea motivo de no alcanzar los objetivos propios de la asignatura de educación física.
- En ningún caso, la no práctica del alumnado supondrá una pérdida de nota negativa en otros apartados, simplemente no sumará puntuación adicional.
- Les será dada toda la ayuda posible para la obtención de esta puntuación.
- Se darán las explicaciones en inglés y aquellos alumnos que lo deseen y no hayan entendido podrán quedarse y se les dará las explicaciones en su lengua vehicular para la correcta comprensión, sin que ello suponga una pérdida de puntuación en la nota.

CURSO 25-26	
1º ESO	CASTELLANO
2º ESO	VALENCIANO
3º ESO	VALENCIANO

4º ESO	INGLÉS
1º BACHILLERATO	VALENCIANO
2º BACHILLERATO	VALENCIANO

• **Criterios mínimos para 4º de la ESO:**

4ESO	VOCABULARY	GRAMMAR		VOCABULARY	GRAMMAR
	Technology	Past simple	4º PDC P R 4		
	Sports	Past continuous and used to			
	Money	Present perfect simple and continuous		Food	Countable and uncountable nouns
	Personality adjectives	Past simple and past perfect simple		Drinks	Personal pronouns and possessives
	Collocations: get and make	The passive		Meals and cooking	Simple Present and Present Continuous
	Advertising	Conditionals		Restaurants	Comparative / superlative adjectives
	Shopping	Verbs with -ing and to		Daily routine	To be present and past
	Shops and supermarkets	Future tenses		Actions	S. Past and Past Continuous
	Technology adjectives	Relative clauses		Leisure time and sports	Future y Modals
	Function verbs			Appearance	Present Perfect
	Phrasal verbs			Clothes	<u>Functions</u>
	Aches and pains			Accessories	Expressing feelings
	Manners			Shopping	Asking for information, indications
	Idioms: have and take			Patterns and materials	Expressing opinions, ...
	Abstract nouns			Transport	Expressing knowledge
				Places in a town	Actions happening now
				Holidays	
				Hotels	
				Air travel	
				Weather	

		Adjectives	Telling past actions
		Connectors	Describing qualities
		Jobs	Expressing requirements
			Describing qualities
			Giving Advice
			Comparing
			Expressing intentions, decisions, interest, hypothesis, causes

18.7. Acciones propuestas para el aumento de motivación y tiempo de práctica:

La parte básica y primordial de esta programación es el tiempo de práctica del alumnado para la consecución de los principales objetivos de esta, así como para el cumplimiento de las diferentes leyes y decretos aquí nombrados y tenidos en cuenta.

Es por ello que se proponen una serie de acciones básicas para la aumentar el tiempo de compromiso motor y maximizar los beneficios de la asignatura:

Entre ellos encontramos los siguientes:

- La parte teórica se distribuirá entre diferentes sesiones, haciéndola corta en cada una de ellas, de manera que únicamente 1 vez al trimestre se dejará una sesión específica para tratar temas teóricos con una duración de tiempo mayor, que los alumnos deberán haber trabajado en casa y el resto de de tiempo de dicha sesión será destinado a resolver dudas y práctica autónoma por parte del alumnado.
- caminantes gritan "Viva Miguel Hernandez" - 5 burpees Miguel ----Jorge Juan 5 burpees Jorge - -- las puedes hacer con nosotros

- Música gim
- Dias libres según objetivos
- retos de práctica libre
- escuchar necesidades individuales y peticiones grupo para modificar sesiones
- Práctica en los momentos difíciles del profesor

...

18.8. Apartado seguridad

En cuanto a las lesiones o alumnos que tengan alguna cuestión médica y pidan consejos referentes a la práctica de ejercicios físicos para mejorar dicha patología. No se les podrá recomendar ejercicios físicos específicos para su tratamiento. Se les recomendará que hablen con su médico/especialista y que les elabore un plan adaptado a su patología, dicho plan de ejercicios sí que podrá realizarse en el aula durante las sesiones de educación física, en caso de que no puedan realizar las sesiones correspondiente. Deberán traer el plan para ser conocido el profesor y ver que se ejecuta correctamente.

En cuanto a lesiones producidas durante la clase, se recomendará que repose y que observe cómo evoluciona, si se encuentra mejor podrá volver a participar en la sesión; podrán retirarse a que les atiendan en conserjería y en función de la situación podrán ir ellos solos, acompañados por algún compañero/a o por el mismo profesor, en función de la gravedad; en caso de que no, podrá descansar, llamar a casa, o proporcionar primeros auxilios en función de cada caso particular, en ningún caso se le proporcionará por parte del profesor ningún medicamento.

Al igual que el material podrá ser usado para un uso deportivo diferente para el concebido para fomentar la creatividad y el desarrollo de actividades diversas, siempre supervisando y valorando los riesgos para evitar accidentes, aunque somos conscientes que la seguridad 100% no existe

18.9. Guardias activas:

Se trata de aprovechar aquellas faltas de asistencia de profesorado por diferentes circunstancias para potenciar, en función de las posibilidades de nuestro centro, el movimiento y actividad física del alumnado, a través de una propuesta de juegos como son el bádminton, combas y diferentes retos físicos; también con la intención de apartar al alumnado de las pantallas y que no tengan tanto interés en la actividad física se proponen una serie de juegos de habilidad óculo-manual y juegos de velocidad de reacción y percepción como el jungle speed y otros..

Por lo tanto, el departamento de educación física cederá materiales para su uso durante este tiempo a través del profesorado de guardia, a la vez el centro ha realizado una inversión en la compra de diferentes juegos de mesa.

18.10. Práctica fuera del centro por obras en las pistas deportivas:

Debido a que las pistas deportivas no se pueden utilizar y a la falta de espacio en el patio interior; en esta situación no quedará más que disponible el gimnasio como lugar adecuado de práctica física, para el normal desarrollo de las clases de educación física, para todo el departamento de educación física.

Debido a las características del centro en su limitación de espacios deportivos y su situación próxima a pistas deportivas municipales, tanto la ciudad deportiva como las pistas de San Blas (habiendo mantenido contactos con la concejalía de deportes para su posible uso durante el horario de mañanas); se hace necesario trasladar la práctica docente fuera del centro docente.

En aquellos casos que por coincidencia de horarios de varios profesores de educación física, se trasladará la práctica de las sesiones fuera del centro escolar, maximizándose, más si cabe, el cumplimiento de las normas de seguridad y respeto por parte del alumnado.

Con las consiguientes autorizaciones permanentes por parte de los tutores / responsables legales, así como la autorización de uso de las instalaciones deportivas.

Se buscará y valorará la mejor manera de adaptar las sesiones al traslado fuera del centro para seguir logrando los objetivos de la materia, así como la formación integral del alumnado.

Se deberá adaptar los desplazamientos:

- Aprovechando el tiempo de desplazamiento
- Respetando las normas básicas de seguridad
- Mostrando autonomía y respeto por el medio urbano
- Respetando las señales de tráfico y cruce de carriles.

En coordinación con la dirección se gestionará aquellos alumnos que presenten un comportamiento disruptivo o se nieguen de manera voluntario y no muestren interés en la asignatura; así como aquellos que supongan un riesgo o falta de madurez en las salidas del centro. Se les dará tareas para ser realizadas en la biblioteca que serán posteriormente recogidas y evaluadas.

19. BIBLIOGRAFÍA, WEBGRAFÍA Y LEGISLACIÓN.

Para la elaboración de la programación, además de los textos aquí citados, se han usado:

19.1. Bibliografía

- BLÁZQUEZ, D. (2013). “Diez competencias docentes para ser mejor profesor de Educación Física”. Ed. Inde. Barcelona
- CASTAÑER, M. (2000). “Expresión corporal y danza”. Ed. Inde. Zaragoza
- DE PRADO, D. Y CHARAF, M. (2000) “Relajación creativa”. Ed. Inde. Zaragoza
- DELGADO, M.A. (2002) “Educación física y estilos de enseñanza” Ed. Inde. Barcelona
- DEVIS, J. (1992). “Nuevas perspectivas curriculares en E.F.: la salud y los juegos modificados”. Ed. Inde. Barcelona
- HERNÁNDEZ, J.L.(2004) “La evaluación en educación física: Investigación y práctica en el ámbito escolar” Ed. Graó. Barcelona
- ESCAMILLA, A. (2008). “Las CCBB: Claves y Propuestas para su desarrollo en los Centros”. Ed. Graó: Barcelona.
- TIMON, L. M.; HORMIGO, F. (2010) “Propuestas Educativas para la mejora de la Fuerza en la Educación Física en la etapa Secundaria” Ed. Wanceulen. Sevilla
- HERNÁNDEZ, J. (2000). “La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica”. Ed. Inde. Barcelona
- TIMON, L. M.; HORMIGO, F. (2010) “El juego en Educación Física: Desarrollo de la condición física salud mediante actividades jugadas: propuestas lúdicas para motivar al alumnado” Ed. Wanceulen. Sevilla
- MOTOS, T. (1985).”Juegos y experiencias de expresión corporal”. Ed. Humanitas. Barcelona

- PERAL, C. (2013) "Fundamentos teóricos de las capacidades física básicas" Ed. Visionlibros. Madrid
- ORTIZ, A. (2013) "Physical education in bilingual projects. 2nd cycle/educación física en proyectos bilingües. Segundo ciclo" Ed. Inde. Barcelona
- PEREZ, A. (2013) "Programar y evaluar competencias básicas en 15 pasos". Ed. Grao Barcelona
- POZOS, J.M.; ARAGUNDE, J.L. (2000) "Educación postural" Ed. Inde. Zaragoza
- QUEROL, S. (1995). "Orientación: aplicación en el aula". Curso de actualización científica y didáctica de la enseñanza de la E.F. CEP de Valencia
- L'ECUYER, C. (2013) "Educar en el asombro" Ed. Plataforma. Barcelona
- BONA, C. (2015) "La nueva educación" Ed. Plaza & Janés. Barcelona
-
- ACASO, M (2013). rEDUvolution. "Hacer la revolución en la educación." Barcelona: Paidós.
- ARDOY, D.M. et al (2014). "A Physical Education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: the EDUFIT study". Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 24, 52-61.
- ARDOY, D (2018). La inteligencia de moverse: La Neuropsicología en la Educación Física. En Collado, J.A.(Coord). Neurociencia. Deporte y Educación. Sevilla: Wanceulen.
- ARNOLD, P. J. (1991) "Educación física, movimiento y curriculum". Madrid: Morata-MEC.
- ARTO, G. (2015). "Children's segment specific light physical activity across two years of school-based program". Journal of Physical Education and Sport, 15(1), 88-95.

- AZNAR, M (2018). "La Educación Física de Calidad como elemento clave en la transversalidad del deporte". Revista Española de Educación Física y Deporte, 423, 143 - 155.
- BELTRÁN, V., et al (2017). "Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad física en diferentes segmentos horarios del día". Retos, nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 31, 3 – 7.
- BILBAO, A (2013). "Cuida tu cerebro...y mejora tu vida". Barcelona: Plataforma Editorial.
- BISQUERRA, R. (2009). "Psicopedagogía de las emociones". Madrid: Síntesis.
- BLÁZQUEZ, D (2014). "Educación Física. Nuevas tendencias. perspectivas de futuro". Conferencia pronunciada en la V Convención de Postgraduados INEF de Madrid.
- BLÁZQUEZ, D. (Coord) (2019). "Obesidad y sedentarismo ¿Qué hacemos?". Barcelona: Inde.
- BUENO, D (2018). "Neurociencia para educadores". Barcelona: Octaedro.
- COSTA, Helder Jose Teixeira; Barcala-Furelos, Roberto; Abelairas-Gomez, Cristian; Arufe-Giraldez, Victor. Australasian Childhood (2015). "The Influence of a Structured Physical Education Plan on Preschool Children's Psychomotor Development Profile".
- C.S.D.(Ed.). (2010). "Plan integral para la actividad física y el deporte: A+ D." Consejo Superior de Deportes.
- CAGIGAL, J.Mª: "La pedagogía del deporte como educación", en: Congreso Internacional AIESEP Teaching Team Sport Roma, 8-11 de diciembre de 1983. Publicado en 1985 por la Revista de Educación Física y en 1987 en Documentos de Unisport-Junta de Andalucía.

- CADENAS, D., Alarcón, F., y Torres E., (2018). “Beneficios cognitivos y emocionales de la actividad física en escolares”.
- CHAVARRIA, X. (2009). “Competencias básicas y Educación Física”. En D. Blázquez, Enseñar por competencias en Educación Física (pp. 139 - 162). Barcelona: Inde.
- Comisión Europea (2013). “Informe Eurydice. La Educación Física y el Deporte en los centros escolares de Europa.”
- Comité de expertos del área de enseñanza de Educación Física del Consejo Colef (2018). “Competencia Corporal para la salud y calidad de vida.”
- DEVÍS, J. y Peiró, C. (1992). “Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados. Barcelona”: INDE. 1992.
- DEVÍS, J. (Coord, 2000). “Actividad física, deporte y salud. Barcelona”: INDE.
- DEVÍS, J. (2018) “Los discursos sobre las funciones de la educación física escolar. Continuidades, discontinuidades y retos.” Colección Lecciones Magistrales. Valencia: PUV.
- DIAMOND A. & Lee K. (2011). “Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4–12 Years Old”. Science, 19, 959–964.
- ESCAMILLA, A (2011). “Las competencias en la programación de aula (Vol. II). Educación Secundaria (12-18 años)”. Barcelona: Graó.
- EVANS, J. y Davies, B. (2006). “Sociology of physical education”. En D. Kirk, D. Macdonald y M. O’Sullivan (eds.) The handbook of physical education, London: Sage, pp. 109-122.
- GARCÍA, M.A. (2017). “Neuromatemáticas en EF: propuesta práctica de una Educación Física integradora en Primaria”. Madrid:CCS.

- GARCÍA-CARVAJAL, E; Marín-López, J.; Ruiz-Ariza, A.; Martínez-López, E.J. (2013). "Corporal expression as means of learning in the subject of music. Teacher opinión". Journal of Sport and Health Research. 5(3): 305-318.
- GARDNER, H. (1998). "Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica". Barcelona: Paidós Iberica.
- GONZÁLEZ, E., (2012). "Estudio antropométrico y valoración del estado nutricional de una población de escolares de Granada: comparación con los estándares nacionales e internacionales de referencia". Nutrición Hospitalaria, 27(4), 1106-1113.
- GONZÁLEZ, J. y Portolés, A. (2016). "Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia". RETOS, 29, 100-104.
- GUTHOLD, R., et al (2010). "Physical activity and sedentary behavior among schoolchildren: A 34 Country comparison". The Journal of Pediatrics, 157(1), 43-49.
- GUTIÉRREZ, M. (2003) "Manual sobre los valores en la educación física y el deporte". Barcelona: Paidós
- GUTIÉRREZ, M. (2004). "El valor del Deporte en la educación integral del ser humano". . Revista de Educación, 335, 105-126.
- HERAS-BERNARDINO, C; Pérez-Pueyo, A; Hotigüela-Alcalá, D y Casado-Berrocal, O. (2019). "La encrucijada de la EF actual: ¿calidad y/o cantidad? Ejemplo de aumento de horas lectivas a través de un Proyecto Deportivo de Centro".
- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J. L. y Velázquez, R. (1996). "La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos". M.E.C. Madrid.

- HERNÁNDEZ, J.L. y Velázquez, R (Coord) (2007).” La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y que opinan”. Barcelona: Graó.
- HUGUET, D (2010). “Estrategias inclusivas en Educación Física”. Barcelona: Grào.
- IBARROLA, B. (2013).” Aprendizaje emocionante”. Madrid: S.M.
- JEREMY J Walsh, PhD Joel D Barnes, MSc Jameason D Cameron, PhD Gary S Goldfield, PhD Jean-Philippe Chaput, PhD Katie E Gunnell, PhD et al. (2018) “Associatbetween 24 hour movement behaviours and global cognition in US children: ions a cross-sectional observational study”. The Lancet. Child and Adolescent Health.
- KIRK, D (1990). “Educación Física y currículum”. Valencia: Universitat de València.
- LAGUNA, M. (2013). “Obesity and physical activity patterns in children and adolescents”. Journal of Paediatrics and Child Health, 49, 942-949.
- LARRAÑAGA, N., et al. (2007). “Prevalence of obesity in 4-18 year-old population in the Basque Country”, Spain. Obesity Reviews, 8(4), 281-287.
- LLEIXÁ, T. (1998). “El deporte escolar en horario no lectivo en la Unión Europea”.
- LÓPEZ, V.M., Pérez, D., Manrique, J.C y Monjas, R. (2016). “Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI”. Retos, 29, 182-187.
- MAYO, X., Del Villar, F. y Jiménez, A (2017). “Termómetro del sedentarismo en España: Informe sobre la inactividad física y el sedentarismo en la población adulta española”. Madrid: Fundación España Activa.
- MARCO, B. (2008). “Competencias básicas. Hacia un nuevo paradigma educativo”. Madrid: Narcea.

- MARRODÁN, M. D.(2006). “Diagnos de la obesidad: actualización de criterios y su validez clínica y poblacional”. AnPediatr (Barc), 65(1):5-14
- MARTÍN, J., Romero-Martín, M.R. y Chivite, M. (2015). “La educación física en el sistema educativo español”. Revista Española de Educación Física y Deportes, 411, 35-51.
- MAUREIRA, F (2014). “Principios de Neuroeducación Física. Actividad Física, Psicología y Neurociencia”. Editorial Academia Española
- MEDINA, I (2001). “Enfoque globalizador y Educación Física”. Revista digital efdeportes, 42. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd42/lefglob.htm>.
- MÉNDEZ, A., López-Téllez, G. y Sierra, B. (2009). “Competencias básicas: sobre la exclusión de la competencia motriz y las aportaciones desde la Educación física”. Retos, nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 16, 51 – 57.
- MIELGO-AYUSO et al (2017). “Sedentary behavior among Spanish children and adolescents: findings from the ANIBES study”. BMC Public Health, 17, 94.
- MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO (2005). Estrategia para la nutrición, actividad física, prevención de la obesidad (NAOS). Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- MORA, F (2010). “¿Se puede retrasar el envejecimiento del cerebro? 12 claves.” Madrid: Alianza Editorial.
- MORA, F (2013). “Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama.” Madrid: Alianza Editorial.
- MORENO, C., et al (2012). “Las conductas relacionadas con la salud y el desarrollo de los adolescentes españoles: Resultados del estudio HBSC-2010 con chicos y chicas españoles de 11 a 18 años”. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

- National Association for Sport and Physical Education (NASPE) y American Heart Association (AHA) (2012). Shape of the Nation Report: Status of Physical Education in the USA.
- OLIVERA, J.(1997). “La Educación Física en el pensamiento de José María Cagigal “(1928-1983): aportaciones y vigencia actual. Lección inaugural del curso 1997-1998 del INEF de Vitoria (10-X-1997).
- ORTEGA, R. M., et al . (2011). “Estudio Aladino. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España.”
- PELLICER, I., et al (2015) “NeuroEF. La revolución de la Educación Física desde la Neurociencia”. Barcelona: Inde.
- PÉREZ-PUEYO, A., et al. (2016). “¿Es posible una (verdadera) competencia clave relacionada con lo motriz? La competencia corporal.” Revista Española de Educación Física y Deporte, 415, 51-71.
- Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study (EPIC). AJCN. First published ahead of print January 14, 2015
- POSSO, M., (2014).” Prevalencia y condicionantes de la obesidad en la población infantojuvenil de Cataluña, 2006-2012”. Medicina Clínica, 143(11), 475-483.
- RAMÍREZ, W., et al (2004). “El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica”. Revista Estudios Sociales, 18, 67-75.

- RAMOS, P., et al (2012) “Análisis de clúster de la actividad física y las conductas sedentarias de los adolescentes españoles, correlación con la salud biopsicosocial”. Revista Psicología del Deporte, Vol. 21, 1, 99-106.
- RATEY, J. (2008). “Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain”. New York: Little, Brown&Company.
- RATEY, J. (2012).” Run, Jump, Learn!How exercise can Transform our Schools.”
- RIAL, T y Faigenbaum, A (2018). “De la alfabetización hacia el analfabetismo físico”. EmásF. Revista Digital de Educación física. Año 9. Núm. 53, 5 - 9.
- RÍOS, M. (2005) “La inclusión en el área de Educación Física en España. Análisis de las barreras para la participación y el aprendizaje”. Rev. Ágora para la EF y el Deporte, 9, 83 - 114.
- ROMÁN, B. (Coord). (2016). “Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España.” Fundación para la Investigación Nutricional. Barcelona.
- RUIZ Pérez, L.M (2012). “El desarrollo de la competencia motriz en la ESO y su evaluación”. Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica, ISSN 1133-0546, Nº 128, págs. 9-12
- RUIZ, Pérez, L.M. (1995). Competencia motriz. Madrid: Gymnos.
- RUIZ-PÉREZ, L.M., Navia, J.A., Ruiz, A., Ramón, I. y Palomo I. (2016). Coordinación motriz y rendimiento académico en adolescentes. Retos, 29, 86-89.
- SÁNCHEZ , M. (2012). “Aspectos epidemiológicos de la obesidad infantil.” Pediatría Atención Primaria, 14, 9-14.
- SERRA LL., et al. (2003). “Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio enkid” (1998-2000). Med Clin, 121 (19): 725-732.
- SHIELDS, D. L. y Bredemeier, M. J. (1995). “Character development and physical activity”. Champaign: Human Kinetics.

- TAYLOR, P.H. y Richards, C.M. (1987). "An introduction to curriculum studies. "Second Edition. Windsor: Nfer-Nelson
- TELAMA, R., et al. (2014). "Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood". Medicine & Science in Sports & Exercise, 46, 955-962.

19.2. Webgrafía

- [http://www.efdeportes.com/Revista digital](http://www.efdeportes.com/Revista%20digital)
- <http://www.revista-apunts.com/es>
- <http://www.tandem.grao.com/>
- <http://www.consejo-colef.es/revista-reefd/>
- <http://www.retos.org/> (revista de nuevas tendencias, deporte y recreación)
- www.fitnessrevolucionario.com – Marcos Vázquez
- www.powerexplosive.com – David Marchante
- www.elvalordelaeducacionfisica.com - Francisco Javier Vázquez Ramos

19.3. Informes internacionales

- Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra (Suiza).
- Organización Mundial de la Salud (2016). Informe: Acabar con la obesidad infantil.
- Parlamento Europeo (2007). Propuesta sobre la función del deporte en la educación. Resolución sobre la Función del Deporte en la Educación
- UNESCO (2013). Declaración de Berlín. Quinta Conferencia Internacional de Ministros y Altos funcionarios encargados de la educación física y el deporte.
- UNESCO (2015). Educación Física de Calidad. Guía para los responsables políticos.

19.4. Legislación

La legislación de referencia ha sido la extraída de la web de conselleria de educación

- **RESOLUCIÓN de 7 de julio de 2025, de la Secretaría Autonómica de Educación**, por la que se aprueban las instrucciones para la organización y el funcionamiento de los centros que imparten Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato durante el curso 2025-2026.
- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo. Boletín Oficial del Estado, 238, de 4 de octubre de 1990.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial de Estado, 106, de 4 de mayo de 2006.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)

<https://ceice.gva.es/es/web/ordenacion-academica/educacion-especial/normativa>

- **Instrucciones de 13 de julio de 2018, de la Dirección General de Política Educativa**, por las que se regula el funcionamiento de las unidades pedagógicas hospitalarias ubicadas en hospitales públicos de la Comunitat Valenciana para el curso 2018-2019.
- **Resolución de 18 de julio de 2018, del secretario autonómico de Educación e Investigación**, por la que se dictan instrucciones para la organización y funcionamiento de los centros de Educación Especial sostenidos con fondos públicos para el curso 2018-2019.
- **Resolución 18 de julio de 2018, del secretario autonómico de Educación e Investigación**, por la que se dictan instrucciones para la organización y el funcionamiento de las unidades específicas de educación especial ubicadas en centros ordinarios sostenidos con fondo públicos que imparten enseñanzas de

segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria para el curso 2018-2019.

- **Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre**, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social
- **Certificado final de estudios** en centros de educación especial
- **Orden de 15 de mayo de 2006, de la Conselleria de Cultura, Educación y Deporte**, por la que establece el modelo de informe psicopedagógico y el procedimiento de formalización
- **Orden de 14 de marzo de 2005 de la Conselleria de Cultura, Educación y Deporte**, por la que se regula la atención al alumnado con necesidades educativas especiales escolarizado en centros que imparten Educación Secundaria
- **Orden de 16 de julio de 2001**, por la que se regula la atención educativa al alumnado con necesidades educativas especiales escolarizado en centros de Educación Infantil (2º ciclo) y Educación Primaria
- **Orden de 14 de julio de 1999 de la Conselleria de Cultura, Educación y Ciencia**, por la que se regulan las condiciones y el procedimiento para flexibilizar, excepcionalmente, la duración del periodo de escolarización obligatoria de los alumnos y alumnas que tienen necesidades educativas especiales derivadas de condiciones personales de sobredotación intelectual
- **Decreto 227/2003 de 14 de noviembre del Consell de la Generalitat**, por el que se modifica el Decreto 39/1998 de 31 de marzo, de ordenación de la educación para la atención del alumnado con necesidades educativas especiales
- **Decreto 39/1998 de 31 de marzo del Gobierno Valenciano** de ordenación de la educación para la atención del alumnado con necesidades educativas especiales

- **Real Decreto 696/1995 de 28 de abril** de ordenación de la educación de los alumnos con necesidades educativas especiales
- **Orden de 11 de noviembre de 1994 de la Conselleria de Educación y Ciencia**, por la que se establece el procedimiento de elaboración del dictamen para la escolarización de los alumnos con necesidades educativas especiales
- **LEY 1/2024**, de 27 de junio, de la Generalitat, por la que se regula la libertad educativa