



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Departamento de Educación Física
Curso 2022 -2023

JEFE/A DE DEPARTAMENTO:
Ricardo Mexía Fernández de Azcárate

Enviado al correo de Jefatura
(sgila@iesgravia.es)
en formato digital word, datos en tablas

ÍNDICE

1. Introducción.

- 1.1 Justificación de la programación. 2º eso, 4º eso y 2º bachillerato.
- 1.2 Contextualización.
- 1.3 Profesores y Grupos.

A. PROGRAMACIÓN PARA LOS CURSOS 2º ESO, 4º ESO Y 2º BACHILLERATO:

2. Objetivos de la etapa respectiva vinculados con la materia o el ámbito.
3. Competencias básicas. Relación entre las competencias básicas y los objetivos del área o materia y los criterios de evaluación.
4. Contenidos. Estructura y clasificación.
5. Criterios de evaluación.
6. Instrumentos de evaluación. Relación con los criterios de evaluación.
7. Criterios de calificación.
 - 7.1 Actividades de refuerzo y ampliación.
 - 7.2 Evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje.
8. Metodología. Orientaciones didácticas.
 - 8.1 Metodología general y específica del área o materia.
 - 8.2 Actividades y estrategias de enseñanza y aprendizaje.
9. Medidas de respuesta educativa para la inclusión del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo o con alumnado que requiera actuaciones para la compensación de las desigualdades (medidas de Nivel III y Nivel IV).
10. Unidades didácticas.
 - 10.1 Organización de las unidades didácticas (objetivos de la unidad, contenidos, criterios de evaluación, competencias, actividades de evaluación y actividades de refuerzo y ampliación).
 - 10.2 Distribución temporal de las unidades didácticas.
11. Elementos transversales.
 - 11.1 Fomento de la lectura. Comprensión lectora. Expresión oral y escrita.
 - 11.2 Comunicación audiovisual. Tecnologías de la información y de la comunicación.
 - 11.3 Emprendimiento.
 - 11.4 Educación cívica y constitucional.

12. Actividades Extraescolares y complementarias (**TODOS LOS GRUPOS**).
13. Evaluación de la práctica docente a través de indicadores de éxito.
14. ANEXO. Programación didáctica de los programas 2º ESO P.A.C. y 4º PR 4.
15. ANEXO. Programación didáctica de los grupos de compensatoria y adaptaciones de grupo.

B.PROGRAMACIÓN PARA LOS CURSOS 1º ESO, 3º ESO Y 1º BACHILLERATO:

16. ANEXO. Programación didáctica de los grupos 1º ESO, 3º ESO y 1º Bachillerato, según los Decretos 107 y 108 del Currículum GVA (LOMLOE).

- 16.1: Presentación y justificación.
- 16.2: Competencias específicas.
 - 16.3: Conexiones de las competencias específicas entre sí, con las competencias de otras áreas y con las competencias clave.
 - 16.4: Saberes básicos. Bloques de contenidos. Recursos y materiales didácticos. Temporalidad.
 - 16.4.1: Concreción del Currículo.
 - 16.5: Situaciones de aprendizaje.
 - 16.6: Criterios de evaluación.
 - 16.7: Instrumentos de recogida de información.
 - 16.8: Medidas de respuesta educativa para la inclusión.
 - 16.9: Programaciones de aula.

** En las programaciones didácticas, se incorporarán medidas para difundir las buenas prácticas en el uso de las tecnologías de la información y comunicación, así como medidas dirigidas a la sensibilización y erradicación de cualquier tipo de violencia y discriminación por causa de intolerancia, especialmente referida a condiciones de diversidad funcional, género, orientación e identidad sexual, etnia o creencias religiosas.

1. INTRODUCCIÓN.

Debido a que los continuos cambios de gobierno en España han implicado numerosos cambios en las Leyes Educativas en los últimos 30 años, y nuestros políticos son INCAPACES de hacer un pacto de Estado sobre la Educación, entre todas las partes, para desarrollar una Ley Educativa justa, equitativa y razonable y así poder ejercer nuestra labor docente de una manera estable, equilibrada y sin continuas interferencias en función de los vaivenes políticos, la programación didáctica ha de adaptarse a la nueva Ley Educativa, la **LOMLOE (Decretos 107 Y 108 del Currículum GVA)**, previsiblemente aplicable al 100% y para todos los grupos académicos en el próximo curso 23/24. Sin embargo, en el presente curso académico 22/23, tan sólo ha de aplicarse, siguiendo las instrucciones de Consellería, a los grupos académicos **IMPARES**, es decir, a los grupos de 1º ESO, 3º ESO y 1º de Bachillerato. Los grupos **PARES**, 2º ESO, 4º ESO y 2º de Bachillerato seguirán con la anterior ley, La LOMCE, y por tanto, con la siguiente programación, en todas sus referencias legislativas y apartados. Excepto en el ANEXO 16, donde se aplicará la nueva norma a los grupos impares, que se regirá por la LOMCE.

Por tanto, y a pesar de lo anteriormente expuesto, la esencia misma de nuestra programación seguirá siendo en el futuro muy parecida en lo principal. Con los nuevos cambios recogidos en la LOMLOE cambiarán algunas estructuras, nombres y habrá diferentes enfoques, pero sin perder la esencia principal de lo que consideramos una verdadera programación.

Así pues, diremos que la Educación Física permite educar en valores a través del movimiento, adquirir conductas basadas en la cooperación, y formar estudiantes autónomos y competentes, que participen activamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, experimentando emociones positivas que garanticen la adquisición de aprendizajes significativos. Todo ello, con la finalidad de adquirir hábitos de vida más saludables alejados del sedentarismo que actualmente impera en nuestra sociedad, debido en parte a la utilización masiva de las nuevas tecnologías, redes sociales, etc, aunque si bien es cierto, la utilización correcta de las TIC nos puede servir como complemento a la asignatura. Por tanto, la Educación Física no debe estar únicamente encaminada al desarrollo de las capacidades físicas y práctica continuada de actividad física, sino también debe ayudar al alumnado a adquirir una serie de valores y actitudes que les permitan expresar todo lo emocional y afectivo y mejorar las relaciones sociales.

Es por ello que nuestra asignatura juega un papel tan importante dentro del currículo escolar y por el que los docentes debemos asumir la responsabilidad de educar a nuestro alumnado desde la Educación Física.

Por tanto, si entendemos la Programación como un conjunto de decisiones adoptadas por el profesorado de una especialidad en un centro educativo, al respecto de una materia o área y del nivel en el que se imparte, todo ello en el marco del proceso global de enseñanza-aprendizaje, este tipo de decisiones, según el Real Decreto **1105/2014**, deben incluir, tanto para la Educación Secundaria Obligatoria como para el bachillerato, y teniendo en cuenta especialmente el tipo de Centro en el que nos encontramos, "la incorporación de medidas, para difundir las buenas prácticas en el uso de las tecnologías de la información y comunicación, así como medidas dirigidas a la sensibilización, prevención y erradicación de cualquier tipo de violencia y discriminación por causa de intolerancia, especialmente referida a condiciones de diversidad funcional, género, orientación e identidad sexual, etnia o creencias religiosas. Las programaciones didácticas deberán incentivar la motivación y la implicación del alumnado en su proceso de aprendizaje y, con este objetivo, aplicarán medios de representación y de expresión, múltiples y diversos, que posibiliten las individualizaciones y

personalizaciones que sean necesarias para dar respuesta a las diversas necesidades educativas".

Todos los siguientes apartados a los que se refiere La siguiente Programación didáctica se concretan según el Artículo 3 “Estructura de las programaciones didácticas (Orden 45/2011)”, **hasta el ANEXO 16, donde se aplicarán los cambios de la LOMLOE.**

1.1 JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN (2º ESO, 4º ESO Y 2º BACHILLERATO).

Esta parte de la programación, por tanto, está referida a la materia de Educación Física, para los cursos 2º ESO, 4º de ESO y 2º de Bachiller (optativa), cumpliendo con las premisas marcadas en los correspondientes Decretos (LOMCE), así como con todo aquello que la normativa prevé, para obtener los mejores resultados del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La presente programación del curso académico 2022/2023 sigue el Decreto 87/2015, de 5 de Junio, del Consell, por el que establece el Currículo y desarrolla la ordenación general de Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunitat Valenciana. En nuestro caso, decir que dichos cambios sólo afectaron en su momento a la reestructuración de los bloques de contenidos y criterios de evaluación más elaborados, puesto que la esencia misma de la asignatura y el carácter deportivo de los contenidos siguen siendo los mismos por razones obvias, sin haber prácticamente cambios en los mismos, incluyendo los grupos de refuerzo de ESO y la optativa de Ed. Física de 2º de Bachillerato.

Otros Decretos aplicables, para los grupos citados, son los siguientes:

- Real Decreto 1105/2014 de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. (BOE 03-01-2015)
- Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato. (BOE 03/07/2016).

También se tendrán en cuenta las directrices recogidas por el **PEC** (Proyecto Educativo de Centro).

1.2 CONTEXTUALIZACIÓN.

El I.E.S Gran vía se encuentra ubicado en la zona norte de Alicante. Se imparten enseñanzas completas de Secundaria, Bachillerato y diversos Ciclos de formación Profesional.

Para el desarrollo de la asignatura de Educación Física, cuenta con tres pistas exteriores, una de baloncesto y dos de Futbito, y un gimnasio aproximadamente 420m² y 7m. de altura, con un altillo de aproximadamente de 120m², dividido este año, y después de realizar obras, en dos zonas: una que se utiliza como aula-materia, donde disponemos de un ordenador con conexión a internet, proyector y pantalla para complementar con clases teóricas, y otra zona de despacho de Departamento, al haber perdido nuestro despacho del edificio principal del Centro por razones de gestión de espacios. Así mismo, contamos con material deportivo extenso y variado, que nos permite adaptar todos los contenidos de la programación al tipo de alumnado del Centro.

A pesar de ser un instituto de carácter público ubicado en la localidad urbana de Alicante, la situación del mismo nos ofrece la posibilidad de trabajar contenidos del currículo relacionados con la naturaleza (deportes de mar, playa y montaña), debido a su proximidad con el instituto, como es la Playa del Postiguet, el Parque Público Lo Morant, Piscina Pública Vía Parque o Piscina del gimnasio Supera, La Serra Grossa, etc.

El nivel socioeconómico y cultural de las familias que traen a sus hijos al centro posee un nivel medio-bajo. Proceden principalmente de colegios del entorno, y residen principalmente en el mismo. Cabe destacar un gran aumento en la variedad y procedencia de origen de las familias y los alumnos desde hace años, de diferentes países, lo que nos lleva a una extensa variedad de culturas e idiomas de todo tipo, que son un elemento integrador del instituto. Esta característica, se trabaja especialmente desde la materia de Educación Física, con la labor integradora que suponen las actividades físicas y deportivas, contribuyendo a la adquisición de competencias clave como por ejemplo la Educación Cívica.

En definitiva, el objetivo prioritario de nuestra asignatura es concienciar a nuestros alumnos en salud y buenos hábitos a través de los beneficios de la actividad física y el deporte.

La anterior situación sanitaria debido al COVID en los dos cursos pasados, afortunadamente, ha dejado de tener relevancia en el presente, y podemos decir que la situación académica al respecto es de prácticamente de absoluta normalidad, si bien conviene tener aún un mínimo de precauciones en lo relativo al acercamiento social si se produjese un nuevo brote vírico. Dicho esto, la ampliación de grupos y ratio, y a pesar de que los desdobles en los cursos de secundaria se han visto reducidos drásticamente, junto con el mantenimiento de la optativa de Educación Física en 2º de Bachillerato, nos ha permitido obtener cuatro horarios completos en el Depto. Los desdobles en cursos muy numerosos o conflictivos en nuestra asignatura, solicitados siempre por este departamento, nos facilita enormemente el refuerzo curricular con las adaptaciones necesarias para todos aquellos alumnos/as que lo necesitan, tan importante y justificado en nuestro Centro, al estar dos profesores en el aula con algunos grupos, lo cual facilita mucho el aprendizaje y la justa atención a todos los alumnos/as. Este Departamento ha podido comprobar en los últimos años, que dichos desdobles y el cuarto horario, incrementa enormemente la correcta atención a nuestros alumnos, y esto se ha traducido siempre en buenos resultados, y esperamos que se amplíen en futuros cursos académicos en algunos cursos, al incrementarse considerablemente el número de alumnos en algunos de ellos.

El Depto. de Educación Física, como cada año, recordó e informó en el claustro de inicio de curso, que las pistas deportivas son las aulas de Educación Física, no un espacio donde poder bajar a los alumnos en tutorías, lugar de espera tras exámenes o lugar de expulsión, especialmente mientras siga la situación sanitaria actual. Dicho incumplimiento nos perjudica para la impartición correcta de las clases debido a que en muchas ocasiones dicho espacio se llena de alumnos ajenos a las mismas, que son expulsados, que llegan tarde, que bajan a las pistas debido a la ausencia de algún profesor, etc.; que para la convivencia y correcto desarrollo académico del Centro, es necesario que los alumnos estén controlados en sus aulas en horas de clase por parte de todos los docentes. También se recuerda a todos los profesores que si excepcionalmente quieren bajar a su grupo de alumnos a las pistas deportivas, deben comunicarlo con antelación a los profesores de Educación Física para no perjudicar el desarrollo de las clases si coincide dicha hora con una de clase específica de nuestra materia en las mismas.

A tal efecto, este departamento entrega cada año un cuadro horario de horas libres en pistas para los alumnos de ciclos formativos y F.P.B; y excepcionalmente para alumnos de secundaria en caso de faltar algún profesor, que se entrega por escrito a Conserjería y es expuesto en la sala de profesores, para que dichos alumnos puedan hacer uso de las instalaciones deportivas sin perjudicar el desarrollo normal de nuestras clases.

En cuanto al estado general de las instalaciones deportivas, falta por terminar el nuevo cerramiento del altillo del gimnasio, y la correspondiente instalación eléctrica. Faltan aún por arreglar algunos desperfectos en el gimnasio (rejillas y luces del techo del gimnasio) y pistas deportivas. Los arreglos más urgentes se notifican como siempre en el libro de reparaciones del centro y en secretaría. De todo ello, se dió parte de reparación en su día a Dirección y Secretaría.

Por último, añadir que durante este curso académico, seguirán en marcha los “Patios Activos” dirigidos por nuestro Departamento, una liga deportiva dos días a la semana, y otras actividades deportivas otros dos días a la semana. Así como la puesta en marcha del Taller de Actividades Deportivas para el grupo P.A.C, los Viernes, de 12:00 a 14:00 horas.

1.3 PROFESORES Y GRUPOS.

Este curso 2022-2023, el Departamento cuenta con los siguientes grupos, con dos horas lectivas cada grupo en la materia de Educación Física, excepto en 1º de Bachillerato, con tres horas lectivas, dos horas de Taller de Actividades Deportivas con el grupo 2ºPAC y dos horas de Juegos Deportivos con el grupo 2ºE.

*** Ricardo Mexía Fernández-Azcárate, Jefe de Departamento:**

Grupos: 2º P.A.C.

Taller de Actividades Deportivas, 2ºP.A.C (dos horas).

3º ESO C.

3º ESO D (P.M.A.R)

4º ESO A, B.

2º BACHILLER (optativa).

***Jose Javier Sánchez Ayala:**

Grupos: 1º ESO B, C, D, E.

2º ESO A, B, D

1º BACHILLER (tres horas).

***Zayra Victoria Núñez:**

Grupos: 2º ESO E.

2º ESO E (juegos deportivos, dos horas).

2º P.A.C.

3º ESO A, B.

4º ESO C, D (P.R.4)

Taller de Actividades Deportivas, 2ºP.A.C (dos horas).

*** Rafael Hernández Torres.**

Grupos: 1º A

2º ESO C.

Artes Escénicas: 1º ESO B, C, D, E, D

Teatro (Cultura clásica): 2º ESO D, 4º ESO A, B, C, D.

Apoyo Francés: 3º ESO A, B, C, D. 1º BACHILLER.

A. PROGRAMACIÓN PARA LOS CURSOS 2º ESO, 4º ESO Y 2º BACHILLERATO:

2. OBJETIVOS DE LA ETAPA RESPECTIVA VINCULADOS CON LA MATERIA O EL ÁMBITO

2.1 OBJETIVOS GENERALES (PARA TODOS LOS CURSOS):

Se incluirán en este apartado los grupos de 4ºPR4, 2º ESO P.A.C y adaptaciones de grupo, entendiendo que en nuestra asignatura no hay diferencias significativas a la hora de planificarlas, realizando, obviamente las adaptaciones lógicas en caso de necesitarse.

La enseñanza de la **Educación Física** en la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria tendrá como objetivos generales, contribuir a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades siguientes:

1. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida.
2. Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Planificar y llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer sus propias necesidades, previa evaluación del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices tanto básicas como específicas.
4. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física y las condiciones de salud y calidad de vida, haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad.
5. Mejorar el rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación.
6. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.
7. Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y favoreciendo su conservación.
8. Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas y reconociendo como valor cultural propio los deportes y juegos autóctonos que le vinculan a la Comunidad Valenciana.
9. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
10. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
11. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico-deportiva.
12. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.

A partir de los planteamientos generales, la intervención educativa por medio del área de Educación Física posee una triple intencionalidad:

1. Mejorar las posibilidades de acción de los alumnos, desarrollar sus capacidades de percepción, de decisión y de ejecución, y dotarlos de las destrezas y de las habilidades instrumentales que amplíen cuantitativa y cualitativamente sus posibilidades de acción.
2. Propiciar la reflexión sobre la finalidad, las funciones y los efectos de la acción misma, de tal manera que induzcamos a la adquisición de aprendizajes significativos.
3. Profundizar el conocimiento de la conducta motriz, conocerse a sí mismo, asumir actitudes, normas y valores referentes al cuerpo y a las actividades motrices.

Por tanto, el planteamiento de objetivos para la Educación Física no se limita a un añadido al plantel de programaciones de otras asignaturas, donde los alumnos obligatoriamente han de hacer ejercicio, sino como los medios educativos para participar de una educación del movimiento para la salud, del rendimiento, de la estética, lúdica y para el ocio, haciendo hincapié en los temas Transversales como la educación moral, cívica, ambiental y la diversidad intelectual.

Así pues, al finalizar los ciclos educativos el alumno debería alcanzar estos objetivos:

- 1) Valorar los efectos positivos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividad física sobre el desarrollo, para mejorar su salud, y su calidad de vida.
- 2) Aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento físico y sus funciones de control y dominio corporal.
- 3) Reconocer la riqueza expresiva del movimiento.
- 4) Comprometerse de forma consecuente, evitando las prácticas que tienen efectos negativos sobre la salud.
- 5) Evaluar sus aptitudes físicas y habilidad motora y planificar actividades que le ayuden a conseguir mejor nivel de destreza.
- 6) Participar en actividades físicas habitualmente en su entorno, mostrando una actitud de cooperación y respeto y valorando el papel de relación que posee el deporte y el ejercicio en general.

Dichos objetivos los irá alcanzando en la medida que vaya madurando y ganando experiencia, de manera progresiva, logrando ciclo a ciclo niveles más altos de aprendizaje, que sin dejar fuera ningún aspecto en favor de otro le ayuden a:

- Mejorar sus capacidades funcionales y superar sus límites.
- Disfrutar de su propio cuerpo y liberar tensiones.
- Comunicarse y relacionarse.
- Manejar y dominar objetos y el espacio físico inmediato, etc.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS (PARA TODOS LOS CURSOS):

Se incluirán igualmente en este apartado los grupos de 4ºPR4, 2º ESO P.A.C y adaptaciones de grupo, entendiendo que en nuestra asignatura no hay diferencias significativas a la hora de planificarlas, realizando, obviamente las adaptaciones lógicas en caso de necesitarse.

Vistos por tanto los objetivos generales, vamos ahora a determinarlos por cursos, enunciándolos desde un punto de vista cognitivo y motor.

PRIMER CICLO: 2º ESO.

- COGNITIVOS:**
- a) Distinción entre actividad física para la salud y deporte competitivo.
 - b) Conocimiento de normas básicas de higiene para la práctica de la actividad física: limpieza personal, actitud postural, prevención de lesiones, etc.
 - c) Diferenciar las partes fundamentales en una sesión de ejercicio físico.
 - d) Conocer como participa el aparato locomotor en la práctica del ejercicio.
 - e) Conocer su propio cuerpo como vehículo de comunicación grupal.

- MOTORES:**
- a) Conocer sus cualidades físicas básicas y las destrezas motoras mediante los Test físicos.
 - b) Ser capaz de realizar un calentamiento básico de forma autónoma.
 - c) Ser capaz de: lanzar, pasar, recepcionar, golpear y botar implementos en diferentes situaciones, estáticas o dinámicas, con cierto nivel de calidad y precisión.
 - d) Práctica Deportiva:
 - Noción básicas de la técnica en Baloncesto, Badminton, Hockey, Voleibol, Ultimate Frisbee, Colpbol y otros deportes.
 - Dominio corporal por medio de ejercicios gimnásticos básicos.
 - e) Reforzar el grado de coordinación dinámico-general y de expresión corporal a través de ejercicios con música y elementos, como cuerdas y pícas.
 - f) Habilidades gimnásticas básicas en suelo.
 - g) Que identifique el medio natural para la práctica de actividades deportivas.

SEGUNDO CICLO: 4º ESO.

- COGNITIVOS:**
- a) Control de las zonas de trabajo durante la práctica de ejercicio a través de la frecuencia cardíaca, y saber los mecanismos de toma de pulsaciones.
 - b) Conocer la musculatura principal implicada en los diferentes ejercicios que se realizan y cómo se trabaja adecuadamente.
 - c) Saber diferenciar ejercicio aeróbico y anaeróbico.
 - d) Que conozcan los tipos morfológicos, sus causas genéticas y acepten las diferencias sin tener en cuenta las modas.
 - e) Conocimientos básicos de nutrición y su importancia en la obtención de energía para el movimiento.
 - f) Que logren capacidad suficiente para poder practicar ejercicio después del periodo escolar.
 - g) Conocer técnicas de relajación y prácticas para su empleo en momentos adecuados.
 - h) Noción básicas de Cabuyería.

- MOTORES:
- a) Aumentar su rendimiento motor y su nivel de destrezas respecto del curso Anterior mediante los Test físicos.
 - b) Saber realizar un calentamiento general y específico de forma autónoma.
 - c) Emplear sus conocimientos técnicos para formar estrategias en diferentes situaciones deportivas.
 - d) Práctica deportiva:
 - Técnica y nociones tácticas de Voleibol, Baloncesto, Balonmano, Hockey, Bádminton, Ultimate Frisbee, Colpbol y otros Deportes.
 - Utilización de su dominio corporal para la construcción de coreografías, circuitos de ejercicios con y sin música mediante grupos de trabajo.
 - e) Desarrollo de su capacidad motora como medio de expresión individual y colectiva.
 - f) Habilidades gimnásticas básicas individuales y en grupo. Utilización de aparatos para grupos avanzados.
 - g) Que comprendan la posibilidad y realizar actividades alternativas en el medio natural.

CURSO 2º BACHILLERATO.

- COGNITIVOS:
- a) Reconocer el papel del deporte en la sociedad actual y diferenciar la postura en la práctica para la salud y la competición.
 - b) Elaborar planes de entrenamiento detallados para aumentar sus capacidades y destrezas.
 - c) Conocer la musculatura principal, articulaciones, cómo funciona y sistemas de entrenamiento y aporte energético.
 - d) Fisiología básica del ejercicio. Sistema Cardiovascular. Pulsaciones máximas e intervalo de intensidad.
 - e) Ver en el deporte una ayuda para prevenir o mitigar enfermedades o malos hábitos: obesidad, asma, tabaquismo, etc.
 - f) Diferenciar ejercicio aeróbico y anaeróbico, métodos de entrenamiento y aplicación en la práctica.
 - g) Nutrición básica. Control del peso corporal. Conceptos básicos sobre Nutrición y aplicación práctica para el deporte y en la vida diaria.
 - h) Técnicas básicas de relajación y control mental.
 - i) Técnicas de Cabuyería adaptadas al deporte.

- MOTORES:
- a) Avanzar con su desarrollo en rendimiento y hacerle comprender las propias limitaciones físicas de cada individuo. Test físicos y motores.
 - b) Que vea en el juego y no sólo en el deporte reglado la posibilidad de catarsis y el aspecto lúdico. Elaboración de sus propios juegos.
 - c) Práctica deportiva:
 - Nociones avanzadas de técnicas y tácticas de Baloncesto, Voleibol,

Balonmano, Bádminton, Hockey, Ultimate Frisbee y Colbol. Otros deportes alternativos como Rugby, Indiaca, etc. si se dispone de esa posibilidad.

- Elaboración de Circuitos de Condición física, individuales y en grupo.
- Empleo de la danza aeróbica como elemento de expresión y de rendimiento físico.

- d) Habilidades Gimnásticas individuales, en grupo y con aparatos.
- e) Que vea e identifique el medio natural como espacio para poder realizar no sólo deporte en sí, sino competiciones deportivas si lo desearan. Saber orientarse en el medio natural y aplicación práctica.

3. COMPETENCIAS BÁSICAS. RELACIÓN ENTRE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS Y LOS OBJETIVOS DEL ÁREA O MATERIA Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Las competencias básicas contempladas en el **Decreto 87/2015 del 5 de Junio**, establece para nuestra asignatura las siguientes: **aprender a aprender, sociales y cívicas, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor y conciencia y expresión cultural**. (Anteriormente, con la Ley anterior, comunicación lingüística, matemática, conocimiento e interacción con el mundo físico, información y competencia digital, social y ciudadana, cultural y artística, competencia en aprender a aprender y la competencia de autonomía e iniciativa personal)

Dichas competencias, junto con los **objetivos mínimos** propuestos por el departamento para los diferentes cursos se diferenciarán únicamente por el aumento de los niveles diferenciados según los objetivos específicos para cada curso mencionados en la programación, teniendo en cuenta las adaptaciones curriculares pertinentes a aquellos alumnos que las necesitasen, grupos de P.R.4, P.A.C, adaptaciones, etc. **Dichas competencias básicas serán aplicadas en los diferentes criterios de evaluación** y porcentajes establecidos en la misma, según los dos Decretos y aplicadas a los cursos correspondientes.

Los criterios de evaluación que seguiremos vienen resumidos a continuación, teniendo en cuenta el Decreto para los diferentes cursos de 2º ESO, 4º ESO, 4º PR4, 2º ESO P.A.C y 2º Bach, sin diferenciar dichos criterios por entender que son válidos para todos los niveles educativos.

Los baremos de los test de condición física serán específicos de cada nivel y serán conocidos por los alumnos. Dichos test físicos serán sobre fuerza, resistencia y velocidad.

- 2º ESO:
- Saber realizar un calentamiento general de forma autónoma. Descripción.
 - Técnicas básicas de Baloncesto, Badminton, Hockey y Voleibol, individual y en Grupo. Reglamento mínimo de juego. Ultimate y Colbol. Otros deportes. Deportes adaptados.
 - Habilidades gimnásticas básicas.
 - Expresión corporal. Relajación.
 - Habilidades motrices básicas con y sin elementos. Circuitos de habilidad.

- Malabares.
- Saber utilizar vocabulario mínimo específico de la materia.
- Realización de trabajos o fichas sobre la materia a lo largo del curso.
- Saber reconocer las manifestaciones culturales de la motricidad (deportes, juegos)
- Actitud respetuosa ante el fenómeno deportivo.
- Capacidad de trabajo en equipo.
- Iniciativa personal y capacidad de superación.
- Saber buscar información en medios digitales.
- Cumplimiento de normas básicas y deportivas.
- Uso responsable del medio natural a través de actividades en la naturaleza.
- Superar las pruebas de condición física.

- 4º ESO:
- Saber realizar un calentamiento general y específico de forma autónoma.
Descripción y funcionamiento de la musculatura principal.
 - Toma de pulsaciones y concepto de pulsaciones máximas.
 - Diferenciar ejercicios aeróbicos de los anaeróbicos.
 - Técnicas y tácticas básicas de Baloncesto, Badminton, Hockey y Voleibol, individual y en Grupo. Reglamento principal. Ultimate y Colpbol. Otros deportes.
 - Habilidades gimnásticas básicas con y sin aparatos.
 - Habilidades motrices básicas con y sin elementos. Circuitos de habilidad.
 - Expresión corporal. Relajación.
 - Saber utilizar vocabulario mínimo específico de la materia.
 - Realización de trabajos o fichas sobre la materia a lo largo del curso.
 - Saber reconocer las manifestaciones culturales de la motricidad (deportes, juegos)
 - Actitud respetuosa ante el fenómeno deportivo.
 - Capacidad de trabajo en equipo.
 - Iniciativa personal y capacidad de superación.
 - Saber buscar información en medios digitales y tratamiento de la información.
 - Cumplimiento de normas básicas y deportivas.
 - Uso responsable del medio natural a través de actividades en la naturaleza.
 - Superar las pruebas de condición física.

- 2º Bach:
- Saber realizar un calentamiento general y específico de forma autónoma.
Descripción y funcionamiento de la musculatura y articulaciones principales.
Estiramientos.
 - Toma de pulsaciones y concepto de pulsaciones máximas. Utilidad.
 - Diferenciar ejercicios aeróbicos de los anaeróbicos, con ejemplos.
 - Técnicas, tácticas y estrategias de juego de Baloncesto, Badminton, Hockey y

Voleibol, individual y en Grupo. Reglamento. Ultimate y Colpol. Otros deportes.

- Expresión corporal y Relajación.
- Habilidades gimnásticas básicas con y sin aparatos. Figuras acrobáticas.
- Habilidades motrices básicas con y sin elementos. Circuitos de habilidad.
- Saber utilizar vocabulario específico de la materia y aplicación práctica.
- Realización de trabajos o fichas sobre la materia a lo largo del curso, individual y en grupo.
- Saber reconocer las manifestaciones culturales de la motricidad (deportes, juegos)
- Actitud respetuosa ante el fenómeno deportivo.
- Capacidad de trabajo en equipo.
- Iniciativa personal y capacidad de superación.
- Saber buscar información en medios digitales y tratamiento de la información.
- Cumplimiento de normas básicas y deportivas.
- Práctica responsable en el medio natural a través de actividades en la naturaleza.
- Empleo de música para trabajo físico y expresión corporal.
- Conceptos básicos y avanzados de entrenamiento y nutrición.
- Superar las pruebas de condición física.
- Capacidad de elaboración de sus propios juegos.

RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

20% ----- CONCEPTOS: teoría, fichas, trabajos, exposiciones, etc. Competencia en el tratamiento de la información de los diferentes trabajos a realizar y competencia digital para los mismos o exposiciones con medios audiovisuales e informáticos.

20% ----- PROCEDIMIENTOS: la parte práctica de la asignatura, el trabajo diario, participación activa y diaria en las actividades propuestas, los resultados de las diferentes pruebas físicas, deportivas y test físicos que se realizarán a lo largo de cada trimestre y los recursos utilizados por el alumno, modo de proceder y normas de actuación.

Competencia en comunicación lingüística individual y en grupo. Competencia matemática para saber manejar datos básicos sobre reglamentos, medidas, marcas, tiempos, etc., empleados en las actividades. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. Competencia individual para aprender a aprender los conceptos dados en clase.

60% -----ACTITUD: Se entenderán los aspectos de grado de responsabilidad durante la realización de las tareas, grado de participación activa, disposición y actitud respetuosa con respecto al grupo, al profesor, y consigo mismo. Asistencia, puntualidad, vestimenta adecuada e higiene personal. Respeto al material empleado en las clases. Uso adecuado del equipamiento deportivo. Hábitos de higiene. Competencia de autonomía e iniciativa personal. Competencias social, ciudadana, cultural y artística en las diferentes actividades extraescolares a realizar, tanto en el desarrollo de actividades deportivas internas (festivales, jornadas deportivas y actuaciones) como las realizadas fuera del centro (excursiones, visitas, etc.) Habrá igualmente apreciaciones tanto positivas como negativas a lo largo del curso, que serán transmitidas al alumno, para refuerzo positivo y cambio de actitudes en caso de ser necesario.

4. CONTENIDOS. ESTRUCTURA Y CLASIFICACIÓN.

Para todos los cursos, y a nivel general, el planteamiento del área atiende específicamente a las siguientes finalidades, todas ellas coincidentes con las que se expresan en las Resoluciones que determinan el currículo prescrito:

- Desarrollar las capacidades y habilidades instrumentales que contribuyan al perfeccionamiento y aumento de las posibilidades de movimiento de los alumnos y las alumnas.
- Profundizar en el conocimiento de la conducta motriz como organización significante del comportamiento humano y asumir actitudes, valores y normas que puedan regular las múltiples actividades corporales.
- Propiciar la reflexión sobre la finalidad, el sentido y los efectos del ejercicio físico en el desarrollo de la persona dentro de la sociedad actual.
- Conocer el movimiento corporal experimentado y sus posibilidades tanto lúdicas, como expresivas y comunicativas, resaltando al mismo tiempo la importancia de auto aceptarse, de sentirse bien con el propio cuerpo y de tratar de mejorarlo y utilizarlo eficazmente.
- Consolidar hábitos de salud, de ejercicio físico y de práctica deportiva como medio de inserción social, empleo constructivo del ocio y vehículo para alcanzar mayores cotas en la calidad de vida.
- Promover y facilitar que cada alumno y alumna llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades, y a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal.
- Adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal, y de relación con los demás.

La doble dimensión, informativa y práctica, de los contenidos en Educación Física, vertebría todas las unidades, para que se verifique la estrecha interdependencia del conocimiento con el ejercicio, en un área en la que ambas facetas deben relacionarse de forma constante para una óptima consecución de los resultados.

Por tanto, estos contenidos generales son cualquier medio que nos ofrece el amplio campo de la EF. que podamos utilizar para dar información al alumno y que este logre los objetivos previstos.

Los contenidos los podremos estructurar en torno a dos grandes ejes:

- 1.- Mantenimiento y desarrollo de las capacidades físicas y destrezas Motoras.
- 2.- Práctica habitual de actividad física en la forma más amplia posible.

Estos bloques de contenido aportan diferentes posibilidades de actuación al alumno para que pueda adquirir y mejorar sus capacidades, destrezas y relación con el grupo. No se ofrecen sólo desde el punto de vista conceptual, sino que se tendrá en cuenta el procedimiento, para que el alumno comprenda por qué y para qué realiza las actividades y también será muy importante la visión de su actitud para poder seguir el grado de participación y asimilación por parte del alumno.

Los contenidos correspondientes a los diferentes cursos, son los que vienen reflejados en la orden 87/2015 del Junio citada anteriormente. No los incluimos literalmente aquí por no extender innecesariamente el presente documento. En cualquier caso, como ya hemos dicho, y a la hora de la aplicación práctica, apenas hay diferencias. Tan sólo la reestructuración de bloques de contenidos y el desglose de los criterios de evaluación. Tanto los bloques mencionados como la mayor parte de las unidades que integran cada bloque se desarrollan de manera progresiva en los diferentes cursos del ciclo.

En cualquier caso, los nuevos bloques temáticos para los cursos serán los siguientes:

1. Condición Física y Salud.

Necesidad de ejercicio físico. Salud e higiene. Agilidad: Equilibrio y Coordinación. Destreza: saltos, giros, lanzamientos y recepciones. Relación Espacio-Temporal. La Relajación. Cualidades y capacidades físicas básicas. Mejora y rendimiento motor. Necesidad de ejercicio físico. Pruebas de valoración, control de la intensidad del esfuerzo a través de nuevas tecnologías o identificación de los sistemas de obtención de energía. Calentamiento y la vuelta a la calma, sus distintos ejercicios así como su relevancia. Finalmente, actitudes y estilos de vida saludables.

2. Juegos y Deportes.

Deportes en general. Juegos populares y adaptaciones. Evolución de juegos hacia deportes. Engloba desde las habilidades físicodeportivas globales, a las más específicas de modalidades individuales o grupales, que incluyan no solo aspectos lúdicos, si no también técnicos, tácticos y reglamentarios. Se valora el aprendizaje y distinción de los conceptos colaboración, oposición y colaboración-oposición, también a través de juegos populares y tradicionales. Por último, se trata los golpeos, lanzamientos o recepciones de balón y disco en las distintas modalidades de Colbol y Ultimate.

3. Actividades adaptadas al medio.

Desarrollo de actividades variadas. Utilización de diferentes entornos.Trabajo de la organización de actividades y eventos relacionados con el deporte y la actividad física, de forma que se adapten a las posibilidades que ofrece el entorno, que bien puede ser el propio centro, o una zona cercana al mismo. Aprendizaje de normas en la naturaleza. Se introducen contenidos como los elementos paisajísticos y la topografía. Busca el aprendizaje de técnicas básicas de actividades en el medio natural como la orientación, el senderismo y actividades náuticas, entre otras. Desarrollo de una actitud de respeto y aceptación de las normas para la conservación de los entornos.

4. Expresión Corporal y comunicación.

Conocimiento del cuerpo como medio de comunicación. Conocimiento de los Espacios Sociales. Conocimiento de la representación. Planificación de montajes artísticos que expresen sentimientos y emociones a través de distintas técnicas como el mimo, el drama o el baile entre otros. Introduce también la utilización de métodos de relajación que ayuden al control del cuerpo. Por otro lado, remarca de forma intensa la vertiente comunicativa a través de la planificación de textos orales o escritos, y las estrategias de comprensión lectora y escrita, así como aplicación de normas ortográficas y gramaticales.

5. Elementos Tranversales.

Relación con otras áreas, departamentos, actividades conjuntas. Combinación con el resto de bloques de contenidos para un éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje. Se trabaja a través de la exposición práctica de juegos y deportes, así como la colaboración en el diseño de las mismas. Pretende además fomentar la iniciativa, la innovación, el autoconocimiento, la autorregulación de emociones y otras actitudes críticas. Está relacionado también con el uso de las nuevas tecnologías a través de la búsqueda, selección síntesis y presentación de la información. Por último unifica todos los contenidos a través de la participación en equipos de trabajo con el objetivo de desarrollar tareas o proyectos. Estará presente en todas las unidades didácticas de la programación.

Fomento a la lectura, utilización de tecnologías de la información y comunicación audiovisual, emprendimiento, educación cívica.

5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Considerando la evaluación como un proceso necesario para la enseñanza-aprendizaje, no vamos a utilizarla como elemento de medida terminal de cada bloque o período académico, sino como un elemento continuo para la detección de aciertos y errores que nos servirán para comprobar la progresión y el rendimiento del alumno.

Para su correcta elaboración y aplicación, tendremos en cuenta las siguientes consideraciones iniciales:

- Realizar una medida inicial del alumno en cuanto a capacidades e intereses.
- La observación cotidiana de todo el proceso educativo a través de fichas de control y toma de datos que nos indiquen la marcha cotidiana.
- Observar cómo realiza el alumno las tareas propuestas y cuál es su actitud frente al grupo.
- Indicar al alumno como puede identificar por sí mismo su nivel y frente al grupo.
- Baterías de pruebas para el conocimiento objetivo del alcance de los resultados, evitando las comparaciones y considerando sus diferencias.

Todos éstos aspectos hacen de la evaluación un proceso global, para que evaluemos lo que es capaz de hacer, cómo lo hace y la actitud que muestra cuando lo hace.

Así pues, partiendo de los criterios de evaluación que propone el anterior currículo oficial, con el Decreto (*Orden 87/2015 del 5 de Junio*), para los cursos de ESO y Bach., y la de 28 de julio de 2016, de la Secretaría Autonómica de Educación e Investigación, por la que se dictan instrucciones para la aplicación de los Programas de mejora del aprendizaje y del rendimiento para el curso 2016-2017. [2016/6215] (P.M.A.R), y teniendo también en cuenta la Nueva Ley Educativa, la LOMLOE (Decretos 107 Y 108 del Currículum GVA), hemos llevado a cabo una adaptación global que procure la correspondencia entre las competencias básicas y los objetivos mínimos fijados para el ciclo, expuesto más explícitamente en el apartado sobre Competencias Básicas. Incluimos igualmente en dichos criterios, los **programas de PR4 (ESO) y 2º P.A.C (ESO)**. No obstante, las ideas principales y generales podrían resumirse en lo siguiente:

- Preparar adecuadamente la realización de actividades físicas mediante técnicas de relajación y de calentamiento como modo de lograr un equilibrio psicofísico y de disponer el organismo para actividades más intensas y/o complejas, generales o específicas.

- Analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas que se están poniendo en juego en actividades realizadas por uno mismo o por los demás.
- Utilizar en la planificación y desarrollo de la condición física los principios básicos de continuidad, progresión, sobrecarga, multilateralidad e individualización y aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas, prestando una atención especial a los elementos perceptivos y de ejecución.
- Ajustar progresivamente la propia ejecución, previo análisis del resultado obtenido en la anterior, para reducir las diferencias entre lo que se realiza y lo que se pretende realizar.
- Incrementar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades motoras del alumno y la alumna.
- Utilizar técnicas propias de manifestaciones expresivas (danza, mimo, dramatización...) para expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emocionales e ideas.
- Coordinar las acciones propias con las del equipo interpretando con eficacia la táctica para lograr la cohesión y eficacia cooperativas y participar de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico-deportivas.
- Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad tanto en el plano de participante como de espectador de actividades físico-deportivas.

6. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN. RELACIÓN CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Siguiendo las directrices de la orden ECD 65/2015 para la evaluación por competencias, es decir, aquellos Instrumentos variados, para facilitar la evaluación del alumnado como parte integral del proceso de enseñanza y aprendizaje que permitan la integración de todas las competencias en un marco de evaluación coherente, los instrumentos de evaluación que se van a utilizar para esta programación serán aquellos procedimientos que se utilizarán para valorar al alumnado, así como los distintos instrumentos de recogida de información de dichos procedimientos, en función de los criterios de evaluación correspondientes expuestos anteriormente.

Por tanto, se aplicarán los siguientes instrumentos y procedimientos de forma general:

Observación directa: Registro anecdótico, Listas de control, Escalas de observación.

Revisión de tareas: Fichas de clase, Material Audiovisual (vídeos, fotos, etc).

Pruebas específicas: Teóricas y Prácticas.

Presentaciones: Orales y Escritas

7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

7.1 EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

Concretando y a fin de exponer las notas gráficamente, valoraremos lo expuesto con anterioridad de la siguiente manera:

20% DE LA NOTA ----- EVALUACIÓN DE CONCEPTOS:

En este apartado se engloba la parte conceptual de la materia, soporte teórico cuando proceda (a determinar por cada profesor mediante fichas, prueba escrita, trabajos, etc.), además de la apreciación por parte del profesor de la comprensión de dichos conceptos.

- Nota: el Departamento decide, por las características del alumnado del centro, no utilizar libro de texto obligatorio, aunque se orientará a los alumnos sobre la bibliografía más adecuada en cada caso, disponiendo, para ello, de los libros necesarios en la biblioteca, así como las orientaciones necesarias para la búsqueda de información en Internet.

20% DE LA NOTA ----- EVALUACIÓN DE PROCEDIMIENTOS:

En la evaluación de Procedimientos se entenderá la parte práctica de la asignatura, el trabajo diario, participación activa y diaria en las actividades propuestas, los recursos utilizados por el alumno, modo de proceder y normas de actuación y los resultados de las diferentes pruebas físicas y deportivas y test físicos que se realizarán a lo largo de cada trimestre.

60% DE LA NOTA ----- EVALUACIÓN DE ACTITUDES:

Se evaluarán en este apartado la asistencia y comportamiento en clase, vestimenta adecuada para la realización de las clases, puntualidad y hábitos de higiene.

Asimismo, en la evaluación de Actitudes se entenderán los aspectos de grado de responsabilidad durante la realización de las tareas, grado de participación activa, disposición y actitud respetuosa con respecto al grupo, al profesor, y consigo mismo. Dichos aspectos forman parte de los contenidos actitudinales y procedimentales del currículo, expresados en los objetivos de área y competencias básicas.

La evaluación la consideramos como un proceso global y continuo, pero en ocasiones habrá que volver sobre objetivos no alcanzados y se revisará cuál o cuáles fueron las causas y se tendrá en cuenta para un replanteamiento en la recuperación de objetivos si fuera necesario.

En ningún caso el profesor obligará a un alumno a realizar algún ejercicio de riesgo (Ej. en gimnasia deportiva) si el alumno se niega por miedo o imposibilidad, proponiendo siempre actividades alternativas. En todo caso, estos ejercicios tendrán carácter voluntario y así serán informados los alumnos, pero el profesor **no se hace responsable** si el alumno opta por realizarlos sin seguir las instrucciones precisas del profesor o los hace sin estar él presente, y ocurre un accidente.

CONSIDERACIONES A LA EVALUACIÓN:

1) Al ser la asignatura de Educación física, a diferencia de otras, una materia eminentemente práctica, la disposición y actitud personal durante las prácticas diarias en clase, asistencia y participación activa son fundamentales, como es lógico, por lo que se tendrá en cuenta tal y como se ha reflejado en los porcentajes anteriores. Y concretando expresamente este punto, la no participación en las tareas propuestas, las faltas no justificadas, retrasos injustificados, falta de ropa deportiva y actitudes negativas de forma reiterada, supondrán un impedimento importante para la consecución de los objetivos del currículo, ya que, lógicamente, no podrán cumplir correctamente con respecto a los apartados de Conceptos y Procedimientos contemplados en el proceso de evaluación señalado anteriormente.

2) En caso de suspender un trimestre, el alumno lo podrá recuperar en trimestres posteriores realizando las pruebas o partes de la asignatura suspensas, trabajos,

etc... y en su caso, en la prueba extraordinaria de Julio, realizando una prueba global y común que será determinada y debidamente anunciada por el departamento. La estructura de dichas pruebas extraordinarias será la misma que la contemplada en el apartado siguiente sobre "Competencias Básicas y Objetivos Mínimos".

3) Habrá apreciaciones positivas y negativas que serán trasladadas a los alumnos durante todo el período de evaluación, para aquellos que se esfuerzen en realizar las tareas propuestas y les sirva de refuerzo positivo; y para aquellos que por alguna circunstancia no lo hagan o no estén cumpliendo con los objetivos mínimos, para que cambien la actitud.

4) Los que por causa justificada no puedan realizar la práctica de la sesión, por motivos de salud u otros, permanecerán con el grupo tomando apuntes sobre lo que se realiza o colaborando con el profesor. Si el alumno no dispone por olvido de la ropa adecuada para la práctica deportiva, o se niega a traerla, además de repercutir en la nota del trimestre, se le amonestará verbalmente y si fuera reiteradamente, se podrá informar al tutor/ra y en su defecto, a los padres personalmente.

5) Los alumnos deben comunicar al profesor al principio de curso por escrito y justificarlo facultativamente si adolecen de cualquier enfermedad o impedimento físico que les exima de realizar la parte práctica de la asignatura. Cuando se trate de exenciones parciales que impliquen un bloque de contenido, se deberá igualmente justificar bajo prescripción facultativa, donde consten las causas y las alternativas de ejercicios si las hubiere y se deberá realizar un trabajo escrito sobre el mismo o relacionado, donde el profesor dará el material suficiente para su elaboración, o indicará al alumno cómo puede realizarlo.

6) Al ser la evaluación entendida como un proceso continuo, la recuperación de una o varias partes de la asignatura suspendidas quedarán aprobadas si se superan los trimestres posteriores, si bien el profesor puede determinar unas actividades o pruebas a repetir si la naturaleza de la actividad lo requiere, demostrando en todo caso que el alumno ha superado la parte conceptual, procedimental y actitudinal.

7) El alumno que suspenda la asignatura en Junio, deberá realizar las pruebas necesarias en la convocatoria extraordinaria de Julio, que determinará el departamento a finales de curso. En caso de no aprobar en Julio y tener la asignatura pendiente para el siguiente curso, se considerará que el alumno superará la materia pendiente del curso anterior si aprueba hasta el segundo trimestre del curso superior. Si se ha de calificar al alumno con anterioridad a la finalización del segundo trimestre, el alumno debe llevar una media de aprobado en la asignatura hasta dicha fecha.

8) Los alumnos de los grupos 3º PEMAR, PR4, P.A.C, así como los alumnos/as de español para extranjeros (P.A.S.E), al estar incorporados en clase con su grupo normalizado de referencia, y siguiendo la normativa y directrices dadas por Jefatura de Estudios, seguirán los mismos criterios de evaluación, por considerar que no hay diferencias significativas en nuestra asignatura. En el caso excepcional de que los profesores consideren hacer algún refuerzo individual o grupal con dicho grupo, con alguna parte práctica o teórica, se les comunicará directamente a los alumnos. En el caso de los alumnos del grupo P.A.C, por decisión del equipo docente, su nota máxima volverá a ser este año como la de los demás grupos de 2º ESO.

7.2 ACTIVIDADES DE REFUERZO Y AMPLIACIÓN:

La presente programación contempla una serie de actividades de ampliación, refuerzo y complementarias (D. 87/2015 y en la Orden 38/2017), que permitirán dar respuesta a la diversidad e individualidad del alumnado. Estas actividades serán de carácter voluntario y que el estudiante podrá decidir realizar para mejorar su calificación trimestral. En ningún caso servirán para superar un trimestre ni computarán en la calificación final obtenida en la prueba extraordinaria.

Las propuestas de actividades, por bloques de contenidos serán las siguientes, teniendo el carácter de ampliación, refuerzo o complementarias según el criterio del profesor y en función de las posibilidades tanto en materiales, medios, instalaciones y temporalidad como del propio alumnado:

- **Condición Física y Salud.:**

- Plan de entrenamiento de un mes con objetivo específico.
- Plan de mejora de la condición física con Apps.
- Base de datos con 6 ejercicios de calentamiento.
- Plan de entrenamiento de flexibilidad con App móvil.
- Dirección del calentamiento en Educación Física.
- Análisis de una alimentación correcta. Obesidad.
- Control de la intensidad en resistencia con App móvil.
- Actividad dirigida en el tiempo libre.
- Sesión de fuerza para un usuario con objetivo concreto.
- Control de la intensidad en fuerza con App móvil.
- Actividad dirigida en el tiempo libre.
- Actividad dirigida de relajación en el tiempo libre.

- **Juegos y Deportes:**

- Plan semanal de ejercicios de algún deporte con Apps móviles.
- Vídeos propios de deportes al aire libre.
- Elaboración de material para habilidad de malabarismo.
- Cuadrante de competición para 10 equipos.
- Torneos benéficos de los diferentes deportes practicados en el curso.
- Elaboración de cuadrantes de competiciones para equipos.
- Dos deportes alternativos distintos a los vistos.
- Deportes adaptados.
- Adaptaciones de reglamentos deportivos.

- **Actividades adaptadas al medio:**

- Carrera solidaria de orientación deportiva al aire libre.
- Adaptar un juego de orientación a discapacidad física y visual.
- Elaborar mapa de orientación con Apps online.
- Vídeos de rutas propias de senderismo y actividades en la naturaleza.
- Plan de actividades y juegos en la naturaleza.

- **Expresión Corporal y comunicación:**

- Diseño de ejercicios con elementos de la comunicación no verbal.
- Práctica de ejercicios para mejorar la expresión de emociones con el cuerpo.
- Vídeos propios realizando habilidades de expresión corporal con base musical.

• **Elementos Tranversales:**

- Elaboración de proyectos propios relacionando la asignatura con otras áreas y asignaturas.
- Fabricación de materiales deportivos.
- Iniciativas personales relacionadas con la Ed.Física.
- Innovación en materia deportiva.

8. METODOLOGÍA. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS.

8.1 METODOLOGÍA GENERAL Y ESPECÍFICA DEL ÁREA O MATERIA:

En cuanto a la metodología general y específica que emplearemos, el objetivo principal es que el aprendizaje alcanzado por el alumnado sea desarrollado mediante métodos que les permitan la participación activa, la cooperación y la participación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El objetivo principal es que el alumnado adquiera un aprendizaje significativo que le permita transferir a la vida cotidiana, cada vez más diversa y compleja, aquello que ha aprendido en nuestra asignatura.

La metodología empleada por Bloques de Contenidos, será la siguiente:

Condición Física y Salud: El enfoque de la condición física, más que buscar el rendimiento, será principalmente cualitativo, de tal forma que contribuya a la mejora de la salud y un afianzamiento de hábitos de vida saludables, contemplando la fusión de tres modelos: biomédico, psico-educativo y socio-crítico. En este sentido destacar que se pondrá especial hincapié en el modelo psico-educativo, que se caracteriza por basarse en la mejora del estilo de vida y el bienestar personal, poniendo énfasis en la motivación y el desarrollo del auto-concepto para el cambio de conducta. Además aporta una visión de la salud como responsabilidad individual, en el que el alumnado debe elegir cambiar su estilo de vida, si así lo requiere, para mejorarlo. En cuanto a la metodología, utilizaremos estilos de enseñanza como la Asignación de tareas, la enseñanza recíproca o el trabajo por grupos.

Juegos y Deportes: Se pondrá en práctica un modelo integrado en el que daremos más importancia al conocimiento del “saber cómo” focalizando la intencionalidad educativa desde el juego modificado en el aprendizaje comprensivo mediante una metodología inductiva basada en el descubrimiento guiado o resolución de problemas. Aunque en ocasiones recurriremos a un modelo técnico mediante una asignación de tareas o mando directo modificado si es necesario hacer mayor hincapié en el aprendizaje de determinada habilidad. En las unidades didácticas de juegos y deportes pondremos en práctica un modelo de Educación Deportiva mediante el cual, el alumnado, adoptando diferentes roles que puedan desempeñarse en la práctica deportiva, experimentará qué se siente así como comprenderá las dificultades y responsabilidades que cada puesto conlleva.

Actividades Adaptadas al Medio: Nos basaremos en un modelo globalizador en el que el alumnado aprenderá para dar un servicio a la comunidad, adquiriendo nuevas competencias y valores. Este modelo se basa en tres ejes básicos: a) La formación (aprendizaje), que hace referencia a los contenidos que reciben nuestros alumnos, en este caso relacionados con la

conservación y protección del medio ambiente, b) El servicio, en el que los alumnos se implican y cooperan en el entorno en el que ofrecerán el servicio, c) La participación, ya que el alumno debe conocer el entorno y ser capaz de detectar necesidades concretas para la posterior actuación mediante la cooperación con los compañeros. Para ello utilizaremos estilos de enseñanza como son el descubrimiento guiado y resolución de problemas sin descartar la utilización de estilos más directivos como el mando directo o asignación de tareas cuando tratemos todo aquello relacionado con la actividad en la montaña que requiera un mayor manejo del grupo para preservar la seguridad del mismo.

Expresión Corporal y Comunicación: Se utilizará una metodología que comprende cinco fases, en la que daremos más peso a la última. La primera fase consiste en la toma de conciencia del propio cuerpo. En la segunda fase, trabajaremos la toma de conciencia del propio cuerpo en el espacio. En la tercera, el alumno tomará conciencia de su propio cuerpo en el espacio-tiempo. En la cuarta fase, ya existe una interacción entre el propio cuerpo y otro, produciéndose un contacto visual y táctil. Para terminar con la quinta fase, en la que entran en contacto el propio cuerpo, el espacio y el tiempo, dando lugar a la imaginación individual y colectiva así como la creatividad de movimientos. Como estilos de enseñanza utilizaremos el descubrimiento guiado, resolución de problemas y creatividad, concretamente en montajes coreográficos, además de la asignación de tareas y mando directo en el caso de que tengamos enseñar alguna habilidad que requiera de un modelo técnico.

Elementos Transversales: Se utilizarán métodos globalizadores que fomenten la participación del alumnado y su desarrollo competencial así como la adquisición de conocimientos que le permitan aplicar lo aprendido en la asignatura en su vida cotidiana. En este sentido destacar el Trabajo por Proyectos, recurriendo a estilos de enseñanza en grupos reducidos, aplicando un método colaborativo en la resolución de problemas y el modelo de Educación Deportiva que, como he dicho anteriormente, es una potente herramienta que podemos utilizar en el deporte como medio educativo.

En cuanto a los **recursos didácticos y organizativos**, haremos mención a los **materiales y medios** empleados, así como las **instalaciones** disponibles:

Materiales empleados: El propio del área, convencional y no convencional, reciclado, Humanos (alumnado, padres y docentes), Fichas de trabajo, fotocopias, libros, agenda, medios audiovisuales, proyector, equipo de música, etc.

Instalaciones: pistas polideportivas exteriores, gimnasio, altillo del gimnasio, aula de usos múltiples, biblioteca, piscinas Públicas cercanas o Gimnasios.

El Depto. planteará de nuevo a Dirección y lo trasladará al Consejo Escolar, para uso común en el Centro, un techado y bancos para zona de sombra en las pistas deportivas, debido al intenso calor en determinadas fechas. Asimismo, y debido al éxito de la unidad de habilidades gimnásticas realizada en cursos pasados dentro del bloque de Expresión Corporal, a pesar de haber adquirido colchonetas tipo Foam para la realización de la misma en mejores condiciones si es posible, trataremos de arreglar las otras colchonetas individuales estropeadas, o en su defecto, comprar unas nuevas.

Sobre las instalaciones deportivas, aunque ya se ha hecho referencia a ello en un apartado anterior, sigue pendiente el pintado de porterías, asfaltado de pistas y líneas de campo en el gimnasio, así como algunas reparaciones del gimnasio no realizadas, como las espalderas o rejillas y luces del techo. Sobre el material ligero y fungible, el Departamento realizará un nuevo inventario para la reposición y compra del material necesario para éste curso, así como el material deportivo necesario para el Taller de

Actividades Deportivas y las ligas deportivas y actividades que realizaremos en los Patios Activos.

Al tener terminada nuestra Aula-Taller en el altillo del gimnasio, podremos realizar sesiones teóricas en dicho espacio con todos los grupos, acceso a internet, etc.

El presupuesto para la asignatura de este año aún será como en años anteriores, aunque existe la posibilidad como siempre de poder contar con algo más para reposición de material pesado (bancos suecos, espalderas, postes, etc.) que tienen un coste muy elevado y nos dejaría sin presupuesto para el material más necesario.

8.2 ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

Se proponen a lo largo del curso actividades que permitan al alumnado adquirir y evaluar el aprendizaje, tratando de que éste sea significativo y pueda ser trasladado a su vida cotidiana, de este modo, sea cual sea el contenido tratado, el objetivo será que el alumnado pueda continuar con él fuera del aula de forma autónoma y bajo un criterio correcto.

Por otro lado, para todo aquel alumnado con dificultades se plantean actividades de refuerzo que le permitan conseguir sus objetivos así como en el caso de alumnado que pudiese tener habilidades extraordinarias o talento especial, para los cuales se plantearán actividades de ampliación de cara a mantener su motivación e interés.

En cuanto a las estrategias empleadas, en la mayoría de las actividades se emplearán estrategias globales que permitan al alumnado aumentar el tiempo de práctica y la motivación, recurriendo a unas estrategias más analíticas en ocasiones que las tareas lo requieran. De esta forma, conseguiremos que el alumnado desarrolle autonomía e iniciativa personal.

9. MEDIDAS DE RESPUESTA EDUCATIVA PARA LA INCLUSIÓN DEL ALUMNADO CON NECESIDAD ESPECÍFICA DE APOYO EDUCATIVO O CON ALUMNADO QUE REQUIERA ACTUACIONES PARA LA COMPENSACIÓN DE LAS DESIGUALDADES (MEDIDAS DE NIVEL III Y NIVEL IV)

Uno de los objetivos fundamentales de nuestra programación didáctica es, entre otros, garantizar una educación inclusiva a lo largo del curso, es decir, avanzar hacia una educación de calidad para la totalidad del alumnado, suprimiendo las barreras para el acceso, el aprendizaje, y la participación, que interaccionen negativamente con las condiciones personales de algunos alumnos y alumnas, particularmente vulnerables a los procesos de exclusión.

Cuando hacemos referencia al perfil del alumnado con **Necesidades Educativas Especiales**, debemos tener en cuenta que la **atención a la diversidad** debe ser el conjunto de respuestas que el docente debe adoptar con la finalidad de responder a las necesidades individuales del alumnado. Por tanto, el aula estará formada por alumnos heterogéneos en cuanto a ritmos de aprendizaje y capacidades u otras circunstancias que dificulten el seguimiento de la clase.

La **LOMCE 8/2013** establece las siguientes características del alumnado como indicadores para realizar una atención educativa diferente:

- Necesidades educativas especiales: Aquel que requiera, por un periodo de escolarización o a lo largo de toda ella, determinados apoyos o atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta.
- Alumnado con altas capacidades intelectuales: Alumnado que debido a las capacidades innatas, necesita una valoración temprana de sus necesidades.
- Alumnado con integración tardía en el sistema educativo español: Alumnado que, por proceder de otros países o por cualquier otro motivo, se incorporen de forma tardía al sistema educativo español.
- Alumnado con dificultades específicas de aprendizaje: Alumnado que presenta dificultades reiteradas en ciertas materias de aprendizaje.
- Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

La atención diferenciada que se le dará al alumnado con las citadas características, además, deberá ser personalizada, con el objetivo de adaptar las actividades de nuestra programación al nivel de cada uno de nuestros alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales, favoreciendo así la inclusión, la no discriminación y la igualdad en el acceso y permanencia en el sistema educativo.

En cuanto a las medidas que se pueden utilizar para garantizar la inclusión, vienen recogidas por el Decreto **104/2018**, del 27 de Julio, por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano, establece cuatro niveles, **siendo el III y el IV**, aquellos aplicables en el propio aula de Educación Física. Son medidas de carácter sumativo y progresivo.

9.1 MEDIDAS DE NIVEL III:

Lo constituyen las medidas dirigidas al alumnado que requiere una respuesta diferenciada, individualmente o en grupo, que implican apoyos ordinarios adicionales. Este nivel incluye medidas curriculares que tienen como referencia el currículo ordinario y como objetivos que el alumnado destinatario promocione con garantías a niveles educativos superiores, obtenga la titulación correspondiente en los cambios de etapa y se incorpore en las mejores condiciones al mundo laboral. En este nivel, incluiremos los programas de **3º ESO PEMAR, PR4 (ESO) y PAC (2º ESO)** a nivel general.

A continuación se especifican las medidas correspondientes a este nivel que se contemplan en la programación:

- *Actividades de refuerzo*: con las que el alumnado que lo necesite tendrá la posibilidad de mejorar en aquellos contenidos que le puedan suponer una dificultad a la hora de superarlos.
- *Adaptaciones Curriculares de Acceso al Currículu*: Son modificaciones o provisión de recursos espaciales, materiales, personales o de comunicación que van a facilitar que el alumnado con necesidades educativas especiales pueda desarrollar el currículo ordinario, o en su caso, el currículo adaptado. Suelen responder a las necesidades específicas de un grupo limitado de alumnos, especialmente de los alumnos con deficiencias motoras o sensoriales. Las adaptaciones curriculares de acceso que llevaremos a cabo en nuestras Unidades didácticas son de dos tipos:

De Acceso Físico: Recursos espaciales, materiales y personales. Por ejemplo: eliminación de barreras arquitectónicas, adecuada iluminación y sonoridad, mobiliario adaptado, profesorado de apoyo especializado.

De Acceso a la Comunicación: Materiales específicos de enseñanza: aprendizaje, ayudas técnicas y tecnológicas, sistemas de comunicación complementarios,

sistemas alternativos, como por ejemplo, ordenadores, proyectores, móviles, lenguaje de signos, recursos para invidentes, etc.

- *Adaptaciones Curriculares Individualizadas (ACI)*: Son todos aquellos ajustes o modificaciones que se efectuarán en los diferentes elementos de la propuesta educativa desarrollada para los alumnos con el fin de responder a sus necesidades educativas especiales y que no pueden ser compartidos por el resto de sus compañeros o compañeras.

En nuestras Unidades Didácticas, realizaremos adaptaciones en cuanto a los tiempos, las actividades, la metodología, las técnicas e instrumentos de evaluación. Relacionadas con la asignatura, las principales dificultades más frecuentes en el alumnado son:

- Problemas económicos: en este caso el docente podrá informar a la administración con el objetivo de obtener ayuda económica o de recursos además de promover la solidaridad entre compañeros a la hora de, por ejemplo, prestar material deportivo o indumentaria.

- Actitud negativa hacia la actividad física: se tratará de reforzar la importancia del respeto, la cooperación, el trabajo en equipo y la participación activa en clase mediante actividades en grupo, juegos y deportes en los que se reforzará positivamente el cumplimiento de dichos valores.

- Alumnado con discapacidad física, intelectual, sensorial o graves trastornos de la personalidad: algunos de los casos que con mayor frecuencia encontraremos en este tipo de alumnado son:

- *Sobrepeso*: Ayudaremos a los alumnos con sobrepeso a llevar un control de la intensidad del ejercicio que no les suponga ningún peligro, así como adaptar las actividades a sus posibilidades motoras, de modo que evitemos situaciones lesivas.

- *Diabetes*: Actualmente los alumnos con diabetes no tienen impedimento para la realización de actividad física pero es conveniente que el docente sepa como actuar en caso de una posible complicación además de marcar pautas de prevención al alumno como la realización de un buen calentamiento o el control glucémico correcto por parte del alumno.

- *Problemas Traumatológicos*: cuando algún alumno presente algún tipo de problema traumatológico que por prescripción médica le impida realizar actividad física podrá participar en la clase de Educación Física desde un punto de vista participativo y colaborador con el docente, ayudando en explicaciones y supervisión de actividades. También podrá realizar trabajos complementarios que le permitan ampliar sus conocimientos sobre el tema que se desarrolla en la unidad didáctica correspondiente.

- Alumnos de diferentes razas: Se deberá evitar la discriminación de dichos alumnos favoreciendo su integración en la clase mediante las diferentes actividades propuestas que deberá favorecer la formación de grupos heterogéneos donde se de entrada a aquellos alumnos que son más propensos a sufrir una discriminación racial.

En el caso de que el idioma sea un impedimento se realizarán adaptaciones curriculares individualizadas, en este caso, adaptando el idioma o reduciendo la dificultad de las tareas hasta que se produzca una mejora en el dominio del castellano que les permita realizar todo ello de forma más o menos correcta.

Por último, podemos encontrarnos con alumnos exentos o con necesidades de adaptación en Educación Física, tal y como se expone en la Orden 71/2010, artículo 8,

apartado 3, para casos en los que los alumnos sean deportistas de élite o alumnos matriculados en el conservatorio de danza.

9.2 MEDIDAS DE NIVEL IV:

Lo constituyen las medidas dirigidas al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo que requiere una respuesta personalizada e individualizada de carácter extraordinario que implique apoyos especializados adicionales. En este nivel, y debido a experiencias anteriores, podemos incluir a cierto alumnado del grupo **P.A.C (2º ESO)**.

Atendiendo al carácter extraordinario de este nivel, sería conveniente la realización de una evaluación sociopsicopedagógica y la emisión de un informe Sociopsicopedagógico correspondiente, emitidos por el Departamento de Orientación.

Por tanto, como *Adaptaciones Curriculares Individualizadas Significativas* (modificaciones que se realizan desde la programación sobre alumnado que presenta discapacidades físicas, intelectuales, sensoriales o con graves trastornos de conducta y que afectan a los elementos prescriptivos del currículo por modificar objetivos generales de etapa, contenidos y criterios de evaluación), a este nivel, desde la programación se pueden contemplar las siguientes:

- Adecuar objetivos, contenidos y criterios de evaluación.
- Priorizar determinados objetivos, contenidos o criterios de evaluación.
- Eliminar objetivos, contenidos y criterios de evaluación del curso correspondiente.
- Introducir objetivos, contenidos y criterios de evaluación de cursos anteriores.

10. UNIDADES DIDÁCTICAS.

10.1 ORGANIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS (OBJETIVOS DE LA UNIDAD, CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, COMPETENCIAS, ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN Y ACTIVIDADES DE REFUERZO Y AMPLIACIÓN):

Organizaremos las diferentes Unidades didácticas con un resumen sencillo de todos los elementos que se trabajarán a lo largo del curso, para todos los cursos, diferenciando y adaptando los niveles de exigencia según el nivel de cada grupo de clase, al ser tan variado y distinto incluso en el mismo nivel educativo. Después de tantos años en este Centro Educativo, entendemos que no se pueden exigir los mismos niveles de destrezas o contenidos de una misma actividad a todos los grupos debido a la cantidad de niveles curriculares que nos encontramos cada año, por el tipo tan heterogéneo de alumnado con el que contamos (inmigrantes, etnia gitana, muchas nacionalidades, matriculaciones nuevas a lo largo de todo el curso, abandono escolar, alto absentismo, etc). Esta es la REALIDAD que tenemos, y hemos de adaptarnos a ella.

Se ofrecen, por tanto, las siguientes Unidades Didácticas, por cursos y bloques temáticos, enumerando a continuación LOS COMUNES A TODOS LOS CURSOS. Los objetivos de dichas Unidades Didácticas, contenidos, criterios de evaluación, competencias, actividades de evaluación, refuerzo y ampliación, vienen perfectamente descritos en los apartados correspondientes a esta programación:

BLOQUES	PRIMER CICLO:		BACHILLERATO	
	TEMÁTICOS:	2ºESO	4ºESO	2º
CONDICIÓN FÍSICA y SALUD, HABILIDAD MOTRIZ Y CUALIDADES FÍSICAS		<ul style="list-style-type: none"> -CONDICIÓN FIS. I. -CALENTAMIENTO I. -EF. Y SALUD. I. -J. PREDEPORTIVOS -EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN I. -H. GIMNÁSTICAS. I. -GRUPOS TRABAJO. - CUALIDADES FIS. BÁSICAS I. -RENDIMIENTO MOTOR I. -RELAJACIÓN 	<ul style="list-style-type: none"> -CONDICIÓN FIS. II. -CALENTAMIENTO II. -EF. Y SALUD. II. -J. PREDEP. II. -EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN II. -H. GIMNÁST. II. -GRUPOS TRABAJO. -RELAJACIÓN II -GIM.AERÓBICA I. - CUALIDADES FIS. BÁSICAS II. -RENDIMIENTO MOTOR II. 	<ul style="list-style-type: none"> -CONDICIÓN FIS. III, IV. -CALENTAMIENTO III, IV. -EF. Y SALUD. III, IV. -J. PREDEP. III, IV. -EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN III, IV -H. GIMNÁST. III, IV -GRUPOS TRABAJO. -RELAJACIÓN III. -GIM.AERÓBICA II, III. - CUALIDADES FIS. BÁSICAS III, IV. -RENDIMIENTO MOTOR III, IV.
JUEGOS Y DEPORTES.		<ul style="list-style-type: none"> -FÚTBOL. -BALONCESTO. I. -BALONMANO. I. -VOLEYBOL. I. -JUEGOS POPULARES. I. -ULTIMATE I. -COLPBOL I. -DEPORTES ADAPTADOS -OTROS DEPORTES. 	<ul style="list-style-type: none"> -BALONCESTO. II. -BALONMANO. II. -VOLEYBOL. II. -HOCKEY ADAP. I. -BADMINTON. I. -JUEGOS POPULARES. II. -ULTIMATE II. -COLPBOL II. -OTROS DEPORTES 	<ul style="list-style-type: none"> -BALONCESTO. III, IV -BALONMANO. III, IV -VOLEYBOL. III, IV -HOCKEY ADAP. II, IV -BADMINTON. II, III -DEP. ALTERNAT. -JUEGOS POPULARES. II, III. -ULTIMATE III, IV. -COLPBOL III, IV. -OTROS DEPORTES.
ACTIVIDADES ADAPTADAS AL MEDIO		<ul style="list-style-type: none"> -ACTIVIDADES VARIADAS. -NORMAS DE ACTUACIÓN EN EL MEDIO NATURAL. 	<ul style="list-style-type: none"> -MARCHA/ACAMP. -ACTIVIDADES VARIADAS. -NORMAS DE ACTUACIÓN EN EL MEDIO NATURAL. 	<ul style="list-style-type: none"> -MARCHA/ACAMP. -ACTIVIDADES VARIADAS. -NORMAS DE ACTUACIÓN EN EL MEDIO NATURAL.
EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN.		<ul style="list-style-type: none"> -CUERPO Y RITMO. -MALABARES. 	<ul style="list-style-type: none"> -EXPRESIÓN DINÁMICA. I. -GRUPOS DE TRABAJO. 	<ul style="list-style-type: none"> -EXPRESIÓN DINÁMICA. II, III. -GRUPOS DE TRABAJO. -ACTIVIDAD LIBRE.

ELEMENTOS TRANSVERSALES.	-GRUPOS DE TRABAJO	-GRUPOS DE TRABAJO	-GRUPOS DE TRABAJO
---------------------------------	--------------------	--------------------	--------------------

10.2 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

Debido a las condiciones anteriormente señaladas, además de los factores habituales de meteorología y presupuesto para el material necesario, no se determinará según un calendario prefijado, sino que se hará de común acuerdo entre los profesores del Departamento respetando las adaptaciones que en cada caso deban hacerse en función de los horarios, instalaciones disponibles, casuística del alumnado, situación sanitaria, etc.

11. ELEMENTOS TRANSVERSALES

11.1 Fomento de la lectura. Comprensión lectora. Expresión oral y escrita.

Se pueden trabajar de forma global o por bloques de contenidos, como por ejemplo, en el bloque de Condición Física y Salud, cuando tratemos los hábitos de vida saludables, los alumnos tendrán que indagar y leer artículos que les permitan completar la información sobre dietas saludables, ejercicios contraindicados, etc. En el bloque de Juegos y Deportes, cuando pongamos en práctica el modelo de enseñanza deportiva, uno de los roles que los alumnos pueden asumir será el de árbitros o incluso periodistas, por lo que éstos podrán preparar una serie de preguntas que realizarán a los demás compañeros. Por último, en la redacción de las fichas entregadas o trabajos entregados, donde los alumnos deberán leer y comprender todo aquello que lean o escriban para detectar posibles errores.

11.2 Comunicación audiovisual. Tecnologías de la información y de la comunicación.

Con el uso de las TIC, las posibilidades con las que se prevé trabajar podrán ser las siguientes: 1) Aplicaciones smartphone para la dirección y control de actividades físico-deportivas, tanto en las sesiones prácticas como en el tiempo libre.

- 2) Entrega de tareas evaluables al finalizar cada UDI, en grupos y en soporte digital.
- 3) Utilización de cámaras fotográficas o de vídeo, así como smartphone para la toma de fotos o grabaciones en vídeo.
- 4) Manejo de Aules y Google Drive como medio para compartir archivos digitales.
- 5) Consulta de música y vídeos en Youtube para la realización de actividades obligatorias y voluntarias.

- 6) Utilización de recursos como Google Maps o similares para la elaboración de mapas de orientación.
- 7) Búsqueda de información en Internet para la realización de actividades obligatorias y tareas evaluables en grupo.

11.3 Emprendimiento:

Emprender es una de las acciones fundamentales que el estudiante debe ser capaz de desarrollar en su vida profesional, pues le permitirá encontrar oportunidades y aprender a aprovechar el lado más positivo en cada momento. Desde la asignatura de EF, se fomentará la autoconfianza y conciencia social, y se potenciará la creatividad, la capacidad de análisis y el aprendizaje sobre autogestionar la frustración a través de la organización, planificación y dirección de actividades físico-deportivas en situación de práctica real, asumiendo diversos roles que potencien su capacidad de improvisación y resolución de problemas ante nuevas situaciones.

11.4 Educación cívica y constitucional:

El desarrollo de actividades físico-deportivas que implican la participación, bajo las premisas de cooperación y respeto, contribuyen a fomentar en los alumnos y alumnas actitudes favorables a la convivencia sin distinción de edad, raza, sexo o religión.

De la misma manera, el desarrollo de nuestra asignatura permite que aparezcan posibles situaciones de enfrentamiento, disconformidad con los resultados, competencia, etc es por ello que debemos dar mucha importancia al hecho de transmitir al alumnado una visión de la asignatura y los contenidos de la misma que fomente la tolerancia, el respeto y la participación. Es muy importante, además, inculcar el respeto a las personas con discapacidad e impulsar el desarrollo sostenible.

12. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS (TODOS LOS GRUPOS)

En cuanto a las **ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS**, se proponen las siguientes actividades a realizar a lo largo del curso, siempre que las circunstancias académicas, actitudinales, económicas y de disponibilidad por parte de dirección, del profesorado y de otra índole lo permitan. Dichas actividades serán para todos los cursos, sin diferenciar LOMCE de LOMLOE, evidentemente:

- PATIOS ACTIVOS: Considerada como una actividad complementaria a nivel de Centro, y comenzada el curso pasado, el Depto. de Ed. Física seguirá organizando durante los recreos actividades deportivas variadas consistentes en Torneos de Fútbol y Baloncesto en la pistas deportivas, y partidos de voleibol, hockey, badminton, colpbol y tenis de mesa en el gimnasio.

-SENDERISMO, RUTAS URBANAS Y ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL, en combinación o no con otros Departamentos, realizando las actividades en el Medio Natural preferentemente o en el Parque “Lo Morant” con primer ciclo, con una empresa especializada preferiblemente para ciertas actividades, así como otras en diferentes lugares de la provincia (Todos los cursos, preferiblemente, en el primer y tercer trimestre). Dichas actividades tendrán carácter obligatorio siempre y cuando se garantice la gratuitidad de las mismas para los alumnos en caso de dificultad económica y teniendo en cuenta las características del centro. Este curso, se hará una autorización especial válida para todo el año académico para el grupo 2º PAC para poder realizar el Taller de Actividades Deportivas fuera del Instituto cuando proceda, en horario lectivo, en lugares cercanos al instituto.

- ACTIVIDADES DE NATACIÓN: En la piscina municipal Vía Parque, o Complejo Deportivo municipal Gran Vía (Gimnasio Supera), situado muy cerca del instituto, preferiblemente para los grupos de secundaria, a expensas de contar con el calendario ofrecido en dichas instalaciones.

-TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO: En gimnasios cercanos al instituto, donde pueda realizarse la actividad (1º y 2º de Bach, y alumnos de 4º. A lo largo del curso).

-DEPORTES PLAYA Y NÁUTICOS: Vóley-Playa, Palas, Rugby, Béisbol y fútbol-playa, en la Playa del Postiguet o San Juan y Actividades Náuticas en centros de actividades especializados en la Playa de San Juan o clubs náuticos cercanos, Paddle surf, actividades de Snorkeling en la Playa de San Juan y Cabo de Huertas (todos los cursos, primer y tercer trimestre preferiblemente).

- JORNADAS DE PADDLE TENIS: En instalaciones cercanas donde pueda realizarse dicho deporte, como el Club Deportivo Montemar, etc. Para alumnos de Bachillerato. Fecha sin determinar por depender de los clubes deportivos implicados.

Estas actividades adjuntas en la programación anual de la asignatura, dentro del apartado de Actividades Extraescolares, se entregará a Vicedirección para su aprobación por el Consejo Escolar. No obstante, pueden surgir nuevas actividades a lo largo del curso, en cuyo caso se informará a Vicedirección para la viabilidad y aprobación de las mismas.

13. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE A TRAVÉS DE INDICADORES DE ÉXITO

Para un correcto desarrollo de la asignatura y su programación, es necesario tener en cuenta una serie de indicadores de logro para comprobar que la programación es la adecuada además de servir para valorar la propia actuación docente.

Es decir, diseñar un procedimiento adecuado para recoger los datos correspondientes que nos permitan valorar la situación y proponer e incorporar las medidas de mejora que pudieran ser necesarias.

Éstos no serían más que una serie de preguntas que nos sirvan para reflexionar sobre nuestra actuación con los alumnos, y sobre todo los aspectos recogidos en la programación, y ponerlo en común en las reuniones de Depto., tal y como venimos haciendo desde siempre para poder ajustar y mejorar en todo lo posible.

A continuación, se proponen unas plantillas para evaluación por parte del alumnado y entre los docentes para lograr dichos objetivos:

Evaluación por parte del alumnado tras cada unidad didáctica:

UNIDAD DIDÁCTICA:	CURSO:
-------------------	--------

El profesor ha explicado las actividades de forma clara, sencilla y fácil de comprender.	Nunca	A veces	Siempre
Las actividades propuestas por el profesor eran adecuadas a mi nivel.	Nunca	A veces	Siempre
Las actividades propuestas por el docente eran divertidas y me permitían participar.	Nunca	A veces	Siempre
El profesor nos ha dejado libertad a la hora de hacer grupos.	Nunca	A veces	Siempre
El profesor me ha ayudado durante la Unidad Didáctica cuando he tenido dificultades.	Nunca	A veces	Siempre

Evaluación por parte de los compañeros/as de departamento a final de curso:

DOCENTE:	CURSO:
----------	--------

Ha alcanzado los objetivos propuestos en su programación.	Si	No	A veces
Ha adaptado las actividades a las capacidades y características del alumnado.	Si	No	A veces
Ha sabido resolver situaciones de conflicto.	Si	No	A veces
Ha pedido ayuda en caso de necesitarla a compañeros/as del departamento.	Si	No	A veces

También consideraremos otros indicadores que nos ayuden a alcanzar la meta propuesta, como son los siguientes:

- Materiales deportivos utilizados, idoneidad, manipulación, durabilidad, accesibilidad, atractivos, suficientes, etc...
- Si la planificación ha sido la adecuada, número y duración de las actividades, nivel de dificultad, interés para los alumnos y significatividad para el proceso de aprendizaje, objetivos bien definidos, diferentes propuestas...
- Si se ha sabido motivar al alumnado, despertar su curiosidad por el deporte, creación del conflicto cognitivo, participación activa, alcanzar su nivel máximo de desarrollo...
- Si se ha tenido en cuenta la participación de las familias, medidas de atención a la diversidad necesarias, uso de las TIC, temas transversales, el carácter interdisciplinar...

14. ANEXO. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LOS PROGRAMAS 2º ESO P.A.C. Y 4º PR4.

15. ANEXO. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LOS GRUPOS DE COMPENSATORIA Y ADAPTACIONES DE GRUPO.

Las Programaciones didácticas para 4ºPR4, Compensatoria (P.A.C) y adaptaciones de grupo, viene reflejadas y explicadas específicamente en los apartados **2, 3, 5, 7 y 9** de esta programación, al entender que en nuestra asignatura no hay diferencias significativas a la hora de planificar contenidos, objetivos, competencias básicas, criterios de evaluación y calificación, etc, realizando, obviamente las adaptaciones lógicas en cada caso, medidas de nivel III y IV, etc. La programación resumida del grupo 2º ESO PAC, debido a su casuística, se entregará por separado a Jefatura de Estudios y tutor/a.

B. PROGRAMACIÓN PARA LOS CURSOS 1º ESO, 3º ESO Y 1º BACHILLERATO:

16. ANEXO. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LOS GRUPOS 1º ESO, 3º ESO Y 1º BACHILLERATO, SEGÚN LOS DECRETOS 107 Y 108 DEL CURRÍCULUM GVA (LOMLOE).

16.1. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN:

La siguiente programación está realizada siguiendo el **DECRETO 107/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria.** [2022/7573] y el **DECRETO 108/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establecen la ordenación y el currículo de Bachillerato.** [2022/7578].

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

La adquisición de las competencias clave está necesariamente ligada a la consecución de los objetivos planteados en la LOMLOE. La educación física ayuda a cumplir estos objetivos de etapa, especialmente los que tienen que ver con el desarrollo de la personalidad y las habilidades sociales.

16.1.1: ETAPA DE SECUNDARIA: la materia de Ed. Física contribuye en la etapa de Secundaria al objetivo de conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y de los otros, respetándolo y afianzando hábitos de cuidado y salud corporal.

El perfil de salida del alumnado de Secundaria se guía por la adquisición de las competencias clave que tienen como referencia los desafíos del siglo XXI.

La Educación Física, a partir de sus competencias específicas, facilita la consecución de las competencias clave y la consecución de los desafíos.

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

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

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

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

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

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

La propuesta curricular para la materia de Educación Física presenta cinco competencias específicas que concretan las competencias clave recogidas en el perfil de salida para la materia, que contienen una descripción y su vinculación con otras competencias y con las características del alumnado. También se dan orientaciones sobre las situaciones de aprendizaje que favorecen la adquisición de la competencia. Los saberes esenciales se estructuran en los seis bloques de contenidos asociados a los criterios de evaluación secuenciados para los cursos de segundo y cuarto de ESO.

Finalmente, se establece la relación con otras áreas, relacionando el currículum, de forma que tanto el alumnado como el profesorado pueda establecer conexiones en lugares de aprendizaje comunes para lograr las competencias clave.

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

otras materias del currículum en un trabajo interdisciplinario que permite al alumnado lograr su potencial y llevar una vida activa y saludable.

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

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

La Educación Física de Bachillerato aumenta y consolida los aprendizajes que el alumnado ha adquirido en la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria y le facilita la adquisición de competencias relacionadas con la autonomía y la autogestión para el desarrollo de una vida activa y saludable. Uno de los mayores desafíos a los que se enfrenta la materia de Educación Física es garantizar que la actividad física y los hábitos saludables jueguen un papel importante en la vida diaria del alumnado. Las evidencias científicas señalan que se tiene que ir más allá de la eficiencia motriz si se quiere conseguir que el alumnado adopte un estilo de vida activo y saludable.

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

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

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

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

Las situaciones de aprendizaje tienen que partir de los contextos particulares de cada centro, grupo e individuo y estar orientadas a promover la participación y la autogestión del aprendizaje para la creación autónoma de hábitos buscando una Educación Física para toda la vida. Las situaciones de aprendizaje tienen que ofrecer al alumnado la oportunidad de continuar con el aprendizaje y la práctica de las habilidades y experiencias motrices iniciadas en la Educación Secundaria Obligatoria. La movilización de recursos en contextos cada vez más próximos a los reales, participando en actividades dentro y fuera del centro, en colaboración entre

iguales y a través de grupos variables, exigirá la regulación de los procesos de comunicación y las relaciones interpersonales, ofreciendo así la oportunidad de argumentar, dialogar y actuar con actitud crítica para transferir el conocimiento adquirido a otros contextos sociales y aplicarlo promoviendo una ciudadanía activa.

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

16.2: COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

A continuación, diferenciaremos los matices entre la competencias específicas de secundaria y bachillerato.

16.2.1: EDUCACIÓN SECUNDARIA:

-COMPETENCIA ESPECÍFICA 1 (CP1): 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.

Los saberes vinculados a esta competencia específica serían los componentes físicos y fisiológicos con impacto directo en la salud y el bienestar, 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, y 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.

Objetivos: 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.

-COMPETENCIA ESPECÍFICA 2 (CP2): 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.

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.

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 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 y nivel de habilidad.

Fisiológicamente 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.

Objetivos: 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.

-COMPETENCIA ESPECÍFICA 3 (CP3): 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.

Esta competencia se centra en explorar las situaciones comunicativas que se dan consciente e inconscientemente con el cuerpo, el gesto y el movimiento.

Habrá una continuidad clara respecto a Primaria 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.

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.

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.

Objetivos: Al final de los dos primeros cursos de Secundaria, el alumnado tendrá 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.

-COMPETENCIA ESPECÍFICA 4 (CP4): Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.

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 mediofísico, 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.

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.

Será fundamental que estos aprendizajes se desarrolle 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.

Objetivos: 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.

-COMPETENCIA ESPECÍFICA 5 (CP5): 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.

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

Este planteamiento competencial supone enseñar habilidades comunicativas que Favorezcan un alumnado autónomo, eficaz, responsable, crítico y reflexivo que disponga de

habilidades para el manejo de la información y el uso de las herramientas tecnológicas.

Implica la enseñanza de valores y actitudes, conocidos en el entorno TIC como *netiqueta*, que permiten al alumnado adaptarse a los continuos cambios producidos por las tecnologías, su uso y adaptación a los objetivos propios y la capacidad de interacción social mediante estas herramientas tecnológicas.

Igualmente, requiere el desarrollo de aspectos relacionados con la participación, el trabajo colaborativo, el acceso a la información, el procesamiento y uso para la comunicación, así como la creación de contenidos, la seguridad y la resolución de problemas.

El uso de la tecnología en la Educación Física contribuye a la integración de elementos para el intercambio de experiencias y conocimientos, el análisis de los comportamientos motores, el control, la gestión y la organización de la propia actividad física y deportiva, entre otras. Evaluando y seleccionando nuevas fuentes de información e innovaciones tecnológicas, el alumnado tiene que ser capaz de hacer una curación de contenidos y de los recursos tecnológicos disponibles con el fin de resolver los problemas cotidianos de forma eficiente, utilizándolos de manera creativa, cooperativa y autónoma.

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.

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

Durante los dos últimos cursos de Secundaria, el alumnado debería aumentar y consolidar los aprendizajes adquiridos en los dos primeros cursos, además de ser capaz de producir y difundir contenidos relacionados con la actividad física y la salud en distintos formatos, haciendo una elección consciente de qué medios son los más adecuados, basándose en criterios de adecuación y respetando la propiedad intelectual.

16.2.2: BACHILLERATO:

-COMPETENCIA ESPECÍFICA 1 (CP1): Planificar y poner en práctica un programa saludable de actividad física y deportiva adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.

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

Aprendizaje vivencial y experimental de comportamientos y actitudes que faciliten al alumno adquirir un estilo de vida activo y saludable, y que fomenten la responsabilidad, el autoconocimiento, la exigencia y la capacidad de gestión para una vida sana y equilibrada, dentro y fuera del entorno familiar y social que lo rodea.

Los saberes que se vinculan a esta competencia son principalmente los componentes físicos y fisiológicos con impacto directo en la salud y el bienestar, priorizando los componentes relacionados con el aparato cardiorrespiratorio, el musculoesquelético y el digestivo, el acondicionamiento físico y los componentes de la salud. Esto se completa con los componentes

metabólicos y con los procesos energéticos de las diferentes exigencias físico-motrices de las actividades físicas realizadas con un movimiento intencional, regulado y consciente del gasto de energía, además de con la aplicación de técnicas y métodos que favorecen la autonomía del alumnado, la regulación emocional y la motivación.

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

Esta competencia específica se interrelaciona de manera directa con las otras cuatro de la materia de Educación Física: saludable, sostenible y en relación con el entorno cultural y deportivo. Así mismo, conecta con todas las competencias clave que vertebran este currículum, especialmente con la competencia personal, social y de aprender a aprender al desarrollar la capacidad de reflexión y de gestión del aprendizaje de los saberes.

Por otro lado, añade valor a las competencias clave emprendedora y lingüística en cada uno de los componentes específicos, y de conciencia y expresión culturales desde el entorno de la actividad física y el deporte.

-COMPETENCIA ESPECÍFICA 2 (CP2): Diseñar, practicar y dirigir diferentes situaciones físico-deportivas, adecuando el nivel de las habilidades y aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.

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

En esta etapa educativa también se tienen en cuenta los cambios anatómicos, fisiológicos y sociales del alumnado, puesto que afectan a las actividades motrices relacionadas con esta competencia, especialmente a aquellas relacionadas con las deportivas regladas y no regladas. El alumnado adapta su movimiento en relación con un objetivo establecido y amplía su repertorio de habilidades motrices adaptándolas a las diversas limitaciones del entorno físico.

Se favorecen situaciones motrices donde la incertidumbre y complejidad de las situaciones jugadas y deportivas fuerzan al alumnado a adaptarse a los cambios, contribuyendo a su propio bienestar físico y emocional y focalizando la acción educativa al expresar empatía y gestionar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

Estas actividades motrices se contextualizan aplicando la variabilidad metodológica tanto al grupo clase como de manera individualizada, de forma que el alumnado sea capaz de aplicar y transferirlas a otras actividades más generales.

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

Esta competencia está asociada a la capacidad del alumnado de evaluar sus propias capacidades físicas y su propio comportamiento relacionado con su estilo de vida.

Esta competencia específica se interrelaciona con las otras cuatro competencias específicas de la materia y especialmente con la tercera competencia específica, relacionada con el deporte como manifestación de la cultura motriz. Adicionalmente, el conocimiento relacionado con esta competencia específica conecta con las competencias clave, especialmente con la competencia personal, social y de aprender a aprender.

-COMPETENCIA ESPECÍFICA 3 (CP3): Diseñar, planificar y desarrollar proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.

Esta competencia afianza las capacidades comunicativas y expresivas logradas durante la Educación Secundaria Obligatoria.

En el Bachillerato encontramos la continuidad del trabajo realizado en la etapa educativa anterior respecto a las vivencias corporales y motrices con una finalidad de salud, en su sentido más amplio. Por este camino se continúa un trabajo de conciencia, percepción y control, a través de situaciones variadas y abiertas.

Se continúan utilizando las actividades artístico-expresivas para dar más autonomía en la realización de montajes más complejos, como el género del musical, la participación en la dirección de obras teatrales, o la colaboración en la creación de cortos de cine.

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

-COMPETENCIA ESPECÍFICA 4 (CP4): Adoptar un estilo de vida saludable y sostenible aplicando principios de ética ambiental y seguridad para transformar el entorno.

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

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

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

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

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

-COMPETENCIA ESPECÍFICA 5 (CP5): Identificar oportunidades personales, académicas y laborales relacionadas con la actividad física, el deporte y el ocio activo a partir de experiencias personales y mediante el uso de la tecnología.

A través de esta competencia sobre la identificación de oportunidades personales, laborales y académicas, el alumnado aborda uno de los fines *per se* del Bachillerato como es conseguir una madurez intelectual que le permita integrarse en la vida activa, así como adquirir

competencias para su futuro formativo y profesional. Además, la segunda parte de la competencia se relaciona de manera directa con uno de los objetivos que marca la LOMLOE para el Bachillerato: utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

La competencia contribuye a completar el perfil de salida del alumnado de Bachillerato localizando, seleccionando y evaluando de manera autónoma las diferentes fuentes de información

Esta competencia específica se interrelaciona de manera directa con las otras cuatro en el marco de una educación física en cualquier ámbito: saludable, sostenible y en relación con el entorno cultural y deportivo

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

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

16.3.1: CONEXIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA:

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

La conexión de la competencia específica 2 con el resto de la materia facilitará la creación de proyectos y las unidades de programación combinando saberes para aumentar la relación del alumnado con su entorno y grupo.

Las propuestas artístico-expresivas, competencia específica 3, descubren en la competencia 5 la posibilidad de utilización de las aplicaciones y las herramientas de grabación y edición pueden facilitar recursos expresivos que complementan los propios proyectos, además de que 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.

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.

16.3.2: RELACIONES O CONEXIONES CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE OTRAS MATERIAS DE LA ETAPA:

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

La Educación Física se relaciona con la materia de Plástica, Visual y Audiovisual en el uso de los diferentes recursos audiovisuales por la transformación de espacios motrices, creativos e inclusivos y en las diferentes propuestas artísticas y elementos de apoyo visual.

También se relaciona con la utilización de lenguajes gráficos no convencionales, especialmente aquellos en los que el cuerpo y el movimiento son protagonistas.

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

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

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

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

La materia de Tecnología y Digitalización comparte necesariamente saberes y saber hacer respecto al uso de dispositivos, herramientas y aplicaciones para la optimización del proceso, la compilación y la transformación de la información. Favoreciendo también el trabajo colaborativo e incidiendo en sus peligros, en cuanto al llamado sedentarismo tecnológico, la falta de curación de contenidos y el respeto por la privacidad de nuestra imagen y nuestros datos corporales, entre otros elementos de carácter ético que relacionan ambas materias.

Finalmente, destacamos las materias lingüísticas, que permiten el trabajo textual de reglamentos, guiones para las dramatizaciones en proyectos interdisciplinarios y tecnicismos en cualquiera de los saberes de las materias, especialmente en inglés en el mundo del deporte y el fitness, y el valenciano en nuestros deportes, juegos y danzas autóctonas. Además, la resolución de conflictos de manera dialogada implica la mejora de la competencia para transmitir ideas y sentimientos. La mejora de la oratoria o el fomento de la lectura también es un lugar común entre todas las materias curriculares.

16.3.3: CONEXIONES CON LAS COMPETENCIAS CLAVE:

El cuadro adjunto muestra las relaciones más significativas entre las cinco competencias específicas de esta materia y las **competencias clave** (referidas en el Anexo 1 de los Decretos 107 y 108) incluidas en el **perfil de salida** (para la etapa de secundaria, donde se

identifica y define, en conexión con los retos del siglo XXI, las competencias clave que se espera que el alumnado haya desarrollado al completar esta fase de su ciclo formativo, y referidas en el Anexo 2 del Decreto 107) 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		
CE2	X	X	X		X	X		X
CE3	X			X	X	X	X	X
CE4				X	X	X	X	X
CE5		X		X	X		X	

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

16.4: SABERES BÁSICOS. BLOQUES DE CONTENIDOS.

Entendemos como Saberes Básicos como el conjunto de conocimientos necesarios para adquirir y desarrollar las competencias específicas que se han formulado previamente a la materia de Educación Física, desarrolladas en el apartado **16.2**.

En cuanto a su estructura, se establece una gradación de contenidos tanto para los dos primeros cursos como para los dos últimos, con el propósito de dar continuidad y ampliar los conocimientos adquiridos y también con una visión propedéutica, es decir, con la formación que se realiza a modo de preparación para el aprendizaje de una cierta materia. Estos saberes básicos suponen la movilización integrada y la relación con la práctica pedagógica de las diferentes capacidades motrices, cognitivas, emocionales y sociales a través de un enfoque flexible para que el profesorado los adapte a las características socioculturales del entorno del centro educativo, a la diversidad del alumnado y a su vínculo con la vida real.

La programación de aula que se genera a partir estos contenidos tendrá que propiciar unidades y proyectos integrando varios saberes tanto en el mismo bloque como entre los otros, dejando **a criterio del profesorado** el enfoque de estas manifestaciones, a favor de una Educación Física sensiblemente holística, es decir, única, y competencial e integrada en su vida.

Estos Saberes Básicos, integrados en bloques de contenidos, tendrán la misma estructura general tanto en Secundaria como en Bachillerato, variando únicamente la gradación de contenidos en las diferentes unidades y proyectos presentados dentro de la programación de aula que realizará cada profesor, según el enfoque que pretenda darle a los mismos.

Es importante señalar que nuestro Departamento organizará los Bloques de contenidos y su vez las diferentes Unidades didácticas dentro de sus programaciones de aula con un resumen sencillo de todos los elementos que se trabajarán a lo largo del curso, para

todos los cursos, diferenciando y adaptando los niveles de exigencia según el nivel de cada grupo de clase, al ser tan variado y distinto incluso en el mismo nivel educativo. Después de tantos años en este Centro Educativo, entendemos que no se pueden exigir los mismos niveles de destrezas o contenidos de una misma actividad a todos los grupos debido a la cantidad de niveles curriculares que nos encontramos cada año, por el tipo tan heterogéneo de alumnado con el que contamos (inmigrantes, etnia gitana, muchas nacionalidades, matriculaciones nuevas a lo largo de todo el curso, abandono escolar, alto absentismo, etc). Esta es la REALIDAD que tenemos, y hemos de adaptarnos a ella.

Dichos bloques de contenidos son los siguientes:

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 contenidos se pretende generar una actitud positiva hacia la participación regular en actividades físicas y deporte relacionadas con la salud y promover la adopción de estilos de vida activos, así como la responsabilidad personal de un cuerpo saludable para toda la vida.

BLOQUE 2: Organización y gestión de la actividad física.

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

BLOQUE 3: Resolución de problemas en situaciones motrices.

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

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

BLOQUE 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.

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

BLOQUE 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.

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

BLOQUE 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.

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

BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE CE1, CE3, CE4, CE5	PRIMER CICLO	SEGUNDO CICLO	1º BACHILLER
Subbloque 1.1 Salud física <i>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables:</i>			
Conductas para la mejora de la salud física, mental y social.	X		
Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-PV).		X	
La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad Física y el deporte.		X	
Métodos de valoración de las capacidades físicas y coordinativas aplicadas a entornos laborales y a la mejora personal.			X
Beneficios, riesgos y ejercicios desaconsejados: hábitos posturales, ergonomía y ejercicio físico en general.			X
Programas de actividad física personal (FITT-PV) para las diferentes capacidades físicas.			X
Tecnologías facilitadoras de la evaluación y el análisis fisiológico del ejercicio físico.			X
<i>Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico:</i>			
Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).	X	X	
Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobreentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMS).		X	
Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness.		X	
Programación autónoma del ejercicio.		X	

Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional:			
Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.	X		
Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.	X		
Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.		X	
La pisada como elemento trascendental en la marcha y la carrera.	X		
Grupo 4. Cuidado del cuerpo:			
Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.	X		
Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.		X	
Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.	X		
Calentamiento general: partes esenciales.	X		
Calentamiento específico autónomo.		X	
La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.		X	
Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.			X
Métodos de recuperación del esfuerzo.			X
Subbloque 1.2 Salud social			
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	
Perspectiva de género e inclusividad en el mundo del deporte, la actividad física y el ocio activo.			X
Subbloque 1.3 Salud mental			
Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación:			
Métodos de relajación y estiramientos.	X	X	
Técnicas de relajación y estiramientos.		X	
Métodos y técnicas de relajación y meditación			X
Métodos de relajación y respiración.			X
Técnica básica de meditación.			X
Hábitos de descanso.			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	
Grupo 3. Uso y abuso de la tecnología:			
Efectos del uso excesivo de la tecnología.			X
Netiqueta aplicada a la actividad física y el deporte			X

BLOQUE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	PRIMER CICLO	SEGUNDO CICLO	1º BACHILLER
CE1, CE2, CE4, CE5			
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	
Normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia.			X
Gestión crítica y uso sostenible de materiales para la práctica física y deportiva.			X
Actuaciones de primeros auxilios. El botiquín.			X

Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente.			
Protocolos de actuación (PAS / RICE).	X	X	
Dispositivos DEA.		X	
Uso de las TIC.	X	X	
RCP.	X		
Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.			
Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.	X	X	
Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y curación de contenidos.		X	
Aprovechamiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y curación de contenidos.			X
Subbloque 2.4. Ordenación de la actividad física y el deporte			
Organización de acontecimientos deportivos y de actividad física en general. Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos.			X

BLOQUE 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES	PRIMER CICLO	SEGUNDO CICLO	1º BACHILLER
CE1, CE2, CE4, CE5			
Subbloque 3.1. Capacidades condicionales			
Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad X X	X	X	
Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)		X	
Subbloque 3.2. Juegos y deportes			
Individuales.	X	X	
Colectivos.	X	X	
Fundamentos técnicos deportivos.	X	X	
Adversario.	X	X	
Fundamentos tácticos deportivos.	X	X	
Pensamiento estratégico.		X	
Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario. Juegos y deportes inclusivos, adaptados y específicos. Lógica interna de los juegos y deportes. Aspectos reglamentarios.			X

BLOQUE 4. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES	PRIMER CICLO	SEGUNDO CICLO	1º BACHILLER
CE1, CE2, CE3, CE4, CE5			
Subbloque 4.1. Habilidades sociales			
Resolución dialogada y control emocional	X		
Estrategias de resolución de conflictos: autonomía emocional		X	
Interacción y habilidades sociales: escucha activa, diálogo, negociación, assertividad, comunicación efectiva y otras.			X
Subbloque 4.2. Gestión emocional			
El estrés X X	X	X	
La frustración	X		
Roles en contextos de práctica físico-deportiva.			X
Control y gestión de emociones.			X
Técnicas corporales de regulación física y emocional.			X

Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo			
La expresión de mensajes y emociones X	X		
La comunicación no verbal consciente e inconsciente. X		X	
Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.		X	
Subbloque 4.4. Justicia social al deporte y actividad física			
Valores deportivos y olímpicos.			X
Identificación de conductas contrarias a la convivencia.			X

BLOQUE 5. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	PRIMER CICLO	SEGUNDO CICLO	1º BACHILLER
CE1, CE2, CE3, CE4, CES			
Subbloque 5.1. Cultura artístico-expresiva			
<i>Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas:</i>			
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	
<i>Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas:</i>			
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	
<i>Grupo 3. La recreación dramática:</i>			
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	
<i>Grupo 4. Actividades y artes circenses:</i>			
Equilibrios con y sin material.	X		
Juegos malabares.	X	X	
El clown y el mimo.	X	X	
Lucha escénica.		X	
Habilidades gimnásticas.	X		
Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.		X	
<i>Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento:</i>			
Apropiación del espacio.	X		
Percusión corporal.	X	X	
Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.	X	X	

<i>Grupo 6. Danza y bailes:</i>			
Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana. X	X		
Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal. X		X	
Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas. X	X		
Danza contemporánea. X X	X	X	
Bailes de salón: baile latino y baile estándar		X	
<i>Grupo 7. Elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva:</i>			
Elementos de la comunicación.			X
Valores y cultura artístico-expresiva.			X
Montajes e intervenciones artístico-expresivas.			X
Dramatización y teatro.			X
Actividades y artes circenses.			X
El ritmo y el cuerpo en movimiento.			X
Danza y baile			X
Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural			
<i>Grupo 1. El deporte como manifestación cultural:</i>			
Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.	X	X	
Deporte, convivencia y justicia social.			X
<i>Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado:</i>			
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			
<i>Grupo 1. Juegos populares:</i>			
Juegos populares autóctonos. X	X		
Juegos populares del mundo	X		
<i>Grupo 2. La Pelota Valenciana:</i>			
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 frare.	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	
La Pilota Valenciana como bien de interés cultural.			X
Modalidades de Pilota Valenciana de juego directo e indirecto.			X

BLOQUE 6. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO	PRIMER CICLO	SEGUNDO CICLO	1º BACHILLER
CE1, CE4, CE5			
Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero			
Regulación del esfuerzo.	X		
Medidas de protección y conservación del medio ambiente.	X	X	
Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.	X		
Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.		X	
Entidades y proyectos de centro.		X	

Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico.			
Movilidad sostenible.	X	X	
Promoción de buenas prácticas.	X		
Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica			
La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.	X	X	
La riqueza natural y topográfica otras regiones.		X	
Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.		X	
Subbloque 6.4. Las TIC desde las actividades en el medio natural			
Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).	X	X	
Control y evaluación de las actividades en el medio a través de dispositivos electrónicos.		X	
Creación de contenidos.		X	
Subbloque 6.5. Iniciativas y actividades saludables y sostenibles en el medio natural y urbano			
Beneficios de la práctica de actividad física y deportiva en el entorno natural.			X
Movilidad activa, segura y sostenible.			X
Ocio saludable y sostenible: posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica segura de actividad física y deportiva. Previsión de riesgos, primeros auxilios y protocolos de acción en caso de emergencia.			X
Conocimiento del patrimonio natural y urbano del entorno.			X
Propuestas de mejora: accesibilidad, uso deportivo, seguridad y sostenibilidad. Promoción y uso creativo.			X
Medidas de protección y conservación del medio natural y urbano durante la práctica físico-deportiva. Servicio a la comunidad.			X
Entidades relacionadas con la educación ambiental: relaciones, actuaciones, recursos...			X
Subbloque 6.6. Alimentación saludable y sostenible			
Características y valoración de una dieta equilibrada.			X
Consumo responsable: alternativas sostenibles para una dieta saludable, variada y equilibrada.			X
Ultraprocesados: consecuencias para la salud. Análisis crítico.			X

En cuanto a los **RECURSOS DIDÁCTICOS Y ORGANIZATIVOS**, haremos mención a los **materiales y medios** empleados, así como las **instalaciones** disponibles, en todo lo referido al apartado **8** de la presente programación.

En cuanto a la **TEMPORALIDAD**, Debido a las condiciones anteriormente señaladas, además de los factores habituales de meteorología y presupuesto para el material necesario, no se determinará según un calendario prefijado, sino que se hará de común acuerdo entre los profesores del Departamento respetando las adaptaciones que en cada caso deban hacerse en función de los horarios, instalaciones disponibles, casuística del alumnado, situación sanitaria, etc.

16.4.1: CONCRECIÓN DEL CURRÍCULO.

En atención al Artículo **9.4**, donde se establece que los centros educativos deben concretar el currículo de su materia, el Departamento de Ed. Física, como **propuesta pedagógica**, ha hecho una adaptación del mismo en base a las características socioeducativas de su alumnado y su entorno, cuyas ideas principales y justificación se recogen en el apartado **1.2** de esta programación.

Así pues, hemos establecido una **gradación de algunos elementos del currículo** para cada nivel, a modo de objetivos concretos, que pretendemos conseguir con nuestro alumnado, al margen de las adaptaciones necesarias que tengan que realizarse en función de

la especial casuística de cada grupo, y en base a los Saberes Básicos integrados en los bloques de contenidos.

Con la nueva normativa, dicha concreción se aplicará a los grupos de **1º ESO, 3º ESO y 1º de Bachillerato:**

1º ESO

Saber realizar un calentamiento general de forma autónoma.
Técnicas básicas de Baloncesto, Badminton, Hockey, Voleibol, Ultimate, Colpbol y otros deportes
Habilidades gimnásticas básicas.
Habilidades motrices básicas con y sin elementos.
Saber utilizar vocabulario mínimo específico de la materia.
Realización de trabajos o fichas sobre la materia a lo largo del curso.
Saber reconocer las manifestaciones culturales de la motricidad (deportes, juegos)
Actitud respetuosa ante el fenómeno deportivo.
Capacidad de trabajo en equipo.
Iniciativa personal y capacidad de superación.
Saber buscar información en medios digitales.
Cumplimiento de normas básicas y deportivas.
Uso responsable del medio natural a través de actividades en la naturaleza.
Superar las pruebas de condición física.

3º ESO

Saber realizar un calentamiento general y específico de forma autónoma.
Descripción de la musculatura principal.
Higiene postural.
Toma de pulsaciones y concepto de pulsaciones máximas.
Técnicas y tácticas básicas de Baloncesto, Badminton, Hockey y Voleibol, individual y en Grupo.
Reglamento básico. Ultimate, Colpbol y Otros Deportes. Deportes adaptados.
Habilidades gimnásticas básicas con y sin aparatos.
Habilidades motrices básicas con y sin elementos. Circuitos de habilidad.
Saber utilizar vocabulario mínimo específico de la materia.
Realización de trabajos o fichas sobre la materia a lo largo del curso.
Saber reconocer las manifestaciones culturales de la motricidad (deportes, juegos)
Actitud respetuosa ante el fenómeno deportivo.
Capacidad de trabajo en equipo.
Iniciativa personal y capacidad de superación.
Saber buscar información en medios digitales
Cumplimiento de normas básicas y deportivas.
Uso responsable del medio natural a través de actividades en la naturaleza.
Superar las pruebas de condición física.

1º BACHILLERATO

Saber realizar un calentamiento general y específico de forma autónoma.
Descripción y funcionamiento de la musculatura principal. Estiramientos.
Toma de pulsaciones y concepto de pulsaciones máximas. Utilidad.
Diferenciar ejercicios aeróbicos de los anaeróbicos, con ejemplos.
Técnicas, tácticas y estrategias de juego de Baloncesto, Badminton, Hockey y Voleibol, individual y en Grupo. Reglamento. Ultimate y Colpbol. Otros deportes.
Habilidades gimnásticas básicas con y sin aparatos. Figuras acrobáticas.
Habilidades motrices básicas con y sin elementos. Circuitos de habilidad.
Saber utilizar vocabulario específico de la materia.
Realización de trabajos o fichas sobre la materia a lo largo del curso.
Saber reconocer las manifestaciones culturales de la motricidad (deportes, juegos)
Actitud respetuosa ante el fenómeno deportivo.
Capacidad de trabajo en equipo.
Iniciativa personal y capacidad de superación.
Saber buscar información en medios digitales y tratamiento de la información.
Cumplimiento de normas básicas y deportivas.
Uso responsable del medio natural a través de actividades en la naturaleza.
Empleo de música para trabajo físico y expresión corporal.
Conceptos básicos de entrenamiento y nutrición.
Superar las pruebas de condición física.

16.5: SITUACIONES DE APRENDIZAJE.

Con carácter general, son aquellas situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a las competencias específicas y a las competencias clave y que contribuyen a su adquisición y desarrollo.

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, así como los conceptos y los procedimientos.

Es por ello, que con carácter general, tanto para Secundaria como para Bachillerato, para promover la adquisición y el desarrollo de las competencias específicas formuladas en el apartado 16.2 de la presente programación, las situaciones de aprendizaje tendrán las características y cumplirán los criterios siguientes:

- Serán significativas para el alumnado, donde en su diseño tendremos en cuenta que el alumnado sea consciente de su grado inicial de pericia, y de esta manera, se establecerán conexiones entre sus conocimientos, las habilidades, las experiencias, las actitudes y los valores, promoviendo que aprenda, de manera efectiva, a vincularlos y a aplicarlos en diferentes contextos de aprendizaje de forma significativa y contextualizada transmitiéndolo a sus iguales y su entorno. Ser conscientes de su nivel motriz, sus posibilidades físicas, valores en la práctica deportiva, etc.

- Funcionales, para garantizar que se puedan aplicar y practicar los procesos, habilidades y valores, en una variedad de contextos, tanto dentro como fuera del aula, y transferibles en la vida cotidiana del alumnado, además de orientarse hacia sus necesidades futuras. Además, estas experiencias de aprendizaje serán variadas y permitirán al alumnado observar y practicar la realidad de los procesos y los valores relacionados con la salud, buscando

por tanto un estilo de vida saludable. Conocer otros Deportes, ejercicio en el medio natural, nutrición pueden ser un buen ejemplo.

- Las experiencias de aprendizaje potenciarán la práctica autónoma, se animará 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. A través del trabajo de manera individual se fomentará en el alumnado la comprensión personal de conceptos y procedimientos relacionados con el movimiento. Por otro lado, trabajar en grupos permitirá 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 y la capacidad de resolver conflictos de manera dialogada. Además, se implicará cognitivamente el alumnado, para fomentar no sólo su autonomía, sino la creatividad para aumentar su capacidad de producir ideas resolutivas e innovadoras, como por ejemplo, con los Juegos y Deportes, Deportes Adaptados, etc.

- Se establecerán situaciones de práctica autónoma, potenciando la capacidad de razonamiento del alumnado, planteándole tareas y propuestas que lo lleven a tomar decisiones, a reflexionar y a resolver problemas a partir de la interpretación de la información, como por ejemplo, con el diseño de tablas de Condición Física.

- Se plantearán retos integrados, es decir, se presentarán situaciones 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, como por ejemplo, la Expresión corporal.

- Flexibilidad, tanto desde el punto de vista del tiempo como del material necesario para desarrollarlas, de forma que el proceso educativo se pueda adaptar a los cambios e imprevistos del día a día en el centro educativo. Las características de las situaciones de aprendizaje se acercarán progresivamente a contextos reales de práctica y, especialmente, a los recursos e instalaciones que rodean en el centro. Saber trabajar su condición física en cualquier lugar, con diferentes materiales y en cualquier situación, ampliar las fronteras de la práctica deportiva.

- Fomentar la capacidad de autoeficacia del alumnado. El aumento de este sentimiento de competencia se fomenta a través de nuevos retos y actividades con mayor grado de dificultad. A medida que el alumnado avanza en su práctica se le proporcionan o retiran progresivamente las ayudas haciéndole la situación cada vez más exigente. Esta progresiva eliminación de las ayudas, junto con el refuerzo informativo y las oportunidades de recibir apoyo a lo largo del proceso, mantiene al alumnado en este nivel de desafío óptimo a medida que progresá en su desarrollo competencial. Saber ser autónomo en la práctica deportiva y ponerse sus propios límites.

- Se atenderá a la alfabetización digital como aliada, desde una perspectiva conectivista entendemos que los recursos y contenidos de la materia se pueden encontrar también de manera virtual de las páginas web y en las redes sociales, donde han proliferado mucho los contenidos referidos al deporte.

Los profesores de Educación Física, a través de su programación de aula individual, utilizarán estas situaciones de aprendizaje como una opción que facilitará su función de ayuda pedagógica y que, metodológicamente, les permita 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.

16.6: CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.

Nuestro Departamento utilizará estos referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades de aprendizaje que requieren el despliegue de las **competencias específicas** de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje.

16.6.1: SECUNDARIA:

CE1: 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.

Primer ciclo de ESO	Segundo ciclo 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 actividades de la vida cotidiana.

CE2: 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.

Primer ciclo de ESO	Segundo ciclo 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.

<p>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.</p>	<p>2.3. Valorar críticamente los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.</p>
---	--

CE3: 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.

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

CE4: Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.

Primer ciclo de ESO	Segundo ciclo de ESO
<p>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.</p>	<p>4.1. Participar de manera activa en la organización y diseño de actividades físico- deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.</p>
<p>4.2. Conocer y practicar técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.</p>	<p>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.</p>
<p>4.3. Participar en las actividades artístico-expresivas del entorno natural y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.</p>	<p>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.</p>

<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>4.5. Reconocer el valor cultural de la Pilota Valenciana mediante la práctica y los elementos sociales que rodean este deporte.</p>	<p>4.5. Valorar la Pilota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección, mediante la práctica de sus diferentes modalidades.</p>

CE5: 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.

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

16.6.2: 1º BACHILLERATO:

<p>CE1. Planificar y poner en práctica un programa saludable de actividad física y deportiva, adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.</p>	
<p>1.º de Bachillerato</p>	
CrEv1.1	<p>Diseñar y poner en práctica de manera autónoma un programa de actividad física para la mejora de la condición física y la salud, basado en criterios científicos, y aprovechando responsablemente los recursos del entorno y las nuevas tecnologías.</p>

CrEv1.2	Incorporar propuestas para la gestión del esfuerzo en las actividades físicas, aplicando los principios y fases del entrenamiento.
CrEv1.3	Consolidar hábitos de alimentación saludable atendiendo a un balance energético equilibrado, considerando los principios nutricionales desde el consumo responsable y sostenible.
CrEv1.4	Analizar críticamente los componentes que participan de un estilo de vida saludable en el ámbito educativo y en el ámbito sociofamiliar, discriminando las conductas de riesgo para la salud física, mental y social.

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

CE3. Diseñar, planificar y desarrollar proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.	
	1.º de Bachillerato
CrEv3.1	Crear y ejecutar propuestas artístico-expresivas mostrando dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva.
CrEv3.2	Practicar varias actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social respetuoso y responsable, mostrando actitudes de empatía e inclusión ante la diversidad y autorregulando las emociones.
CrEv3.3	Organizar y participar en partidas de Pilota Valenciana reconociendo sus valores intrínsecos.

CE4. Adoptar un estilo de vida saludable y sostenible aplicando principios de ética ambiental y seguridad para transformar el entorno.	
	1.º de Bachillerato
CrEv4.1	Organizar y practicar actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural y urbano con seguridad y ecorresponsabilidad fomentando el ocio activo y estilos de vida sostenibles.

CrEv4.2	Identificar y aplicar actuaciones saludables y sostenibles para la protección, conservación y mejora del entorno natural y urbano, estableciendo relaciones con entidades relacionadas con la educación ambiental y la sostenibilidad.
CrEv4.3	Practicar y aplicar normas de seguridad y técnicas de primeros auxilios y supervivencia en contextos naturales y urbanos para controlar los riesgos intrínsecos de las actividades respecto a las equipaciones, el entorno y la actuación e interacción de los participantes.

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

En cuanto a los criterios específicos de CALIFICACIÓN, nuestro Departamento propone seguir las directrices contempladas en el apartado 7 de esta programación, tanto en el proceso de enseñanza y aprendizaje como en las actividades de refuerzo y ampliación.

16.7: INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN.

Como hemos comentado en el apartado 13 de esta programación, para un correcto desarrollo de la asignatura y su programación, es necesario tener en cuenta una serie de indicadores de logro para comprobar que la programación es la adecuada además de servir para valorar la propia actuación docente, es decir, diseñar un procedimiento adecuado para recoger los datos correspondientes que nos permitan valorar la situación y proponer e incorporar las medidas de mejora que pudieran ser necesarias.

Consistirán, por tanto, en una serie de preguntas que nos sirvan para reflexionar sobre nuestra actuación con los alumnos, sus logros, y sobre todo los aspectos recogidos en la programación, y ponerlo en común en las reuniones de Depto., tal y como venimos haciendo desde siempre para poder ajustar y mejorar en todo lo posible.

A continuación, se proponen unas plantillas para la evaluación del nivel de logro por parte del alumnado, labor docente, y entre los docentes para lograr dichos objetivos:

Nivel de logro del alumnado tras cada unidad didáctica o bloque de contenido

UNIDAD DIDÁCTICA/ BLOQUE	CURSO:		
He entendido las actividades propuestas por el docente.	Si	No	Regular
He conseguido superar el nivel exigido de las actividades propuestas.	Si	No	Regular
He podido participar en las actividades propuestas.	Si	No	Regular
He podido trabajar en las actividades tanto individualmente como en grupo.	Si	No	Regular
Las actividades me han parecido divertidas y amenas.	Si	No	Regular
He conseguido superar las dificultades que he tenido al trabajar en las actividades propuestas.	Si	No	Regular

Evaluación por parte del alumnado tras cada unidad didáctica o bloque de contenido

UNIDAD DIDÁCTICA/ BLOQUE	CURSO:		
El profesor ha explicado las actividades de forma clara, sencilla y fácil de comprender.	Nunca	A veces	Siempre
Las actividades propuestas por el profesor eran adecuadas a mi nivel.	Nunca	A veces	Siempre
Las actividades propuestas por el docente eran divertidas y me permitían participar.	Nunca	A veces	Siempre
El profesor nos ha dejado libertad a la hora de hacer grupos.	Nunca	A veces	Siempre
El profesor me ha ayudado durante la Unidad Didáctica cuando he tenido dificultades.	Nunca	A veces	Siempre

Evaluación por parte de los compañeros/as de departamento a final de curso:

DOCENTE:	CURSO:		
Ha alcanzado los objetivos propuestos en su programación.	Si	No	A veces
Ha adaptado las actividades a las capacidades y características del alumnado.	Si	No	A veces
Ha sabido resolver situaciones de conflicto.	Si	No	A veces
Ha pedido ayuda en caso de necesitarla a compañeros/as del departamento.	Si	No	A veces

16.8: MEDIDAS DE RESPUESTA EDUCATIVA PARA LA INCLUSIÓN.

De acuerdo con lo que establece el artículo 19 del Real Decreto 217/2022:

1. Teniendo en cuenta los principios de educación común y de atención a la diversidad a los que se refiere el artículo 5.4 de este decreto, hay que disponer los medios necesarios para responder a las necesidades educativas concretas del alumnado, considerando sus circunstancias y sus diferentes ritmos de aprendizaje.
2. Las medidas adoptadas en nuestro Departamento formarán parte del Proyecto educativo del centro y se orientarán a permitir a todo el alumnado el desarrollo de las competencias previstas en el perfil de salida y la consecución de los objetivos de la educación secundaria obligatoria y Bachillerato, sin que este hecho pueda impedirle la promoción al curso o la etapa siguiente, o la obtención del título de graduado o graduada en educación secundaria obligatoria.
3. El Departamento de Ed. Física hará las adaptaciones pertinentes y facilitará las medidas y los apoyos necesarios, de acuerdo con la normativa vigente, para que el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo pueda cursar estos estudios. Así mismo, establecerá las medidas más adecuadas para que las condiciones de realización de las evaluaciones se adapten a las necesidades de este alumnado.
4. Todas las medidas educativas para el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo se ajustarán por tanto a lo dispuesto por la normativa vigente en materia de inclusión educativa, recogidas por el Decreto **104/2018**, del 27 de Julio, y **mencionada en el artículo 19 del Real Decreto 217/22**, por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema

educativo valenciano, establece cuatro niveles, **siendo el III y el IV, aquellos aplicables en el propio aula de Educación Física.** Son medidas de carácter sumativo y progresivo:

MEDIDAS DE NIVEL III:

Lo constituyen las medidas dirigidas al alumnado que requiere una respuesta diferenciada, individualmente o en grupo, que implican apoyos ordinarios adicionales. Este nivel incluye medidas curriculares que tienen como referencia el currículo ordinario y como objetivos que el alumnado destinatario promocione con garantías a niveles educativos superiores, obtenga la titulación correspondiente en los cambios de etapa y se incorpore en las mejores condiciones al mundo laboral. En este nivel, incluiremos los programas de **3º PEMAR, PR (4º ESO) y PAC (2º ESO)** a nivel general.

A continuación se especifican las medidas correspondientes a este nivel que se contemplan en la programación:

- *Actividades de refuerzo:* con las que el alumnado que lo necesite tendrá la posibilidad de mejorar en aquellos contenidos que le puedan suponer una dificultad a la hora de superarlos.

- *Adaptaciones Curriculares de Acceso al Currículo:* Son modificaciones o provisión de recursos espaciales, materiales, personales o de comunicación que van a facilitar que el alumnado con necesidades educativas especiales pueda desarrollar el currículo ordinario, o en su caso, el currículo adaptado. Suelen responder a las necesidades específicas de un grupo limitado de alumnos, especialmente de los alumnos con deficiencias motoras o sensoriales. Las adaptaciones curriculares de acceso que llevaremos a cabo en nuestras Unidades didácticas son de dos tipos:

De Acceso Físico: Recursos espaciales, materiales y personales. Por ejemplo: eliminación de barreras arquitectónicas, adecuada iluminación y sonoridad, mobiliario adaptado, profesorado de apoyo especializado.

De Acceso a la Comunicación: Materiales específicos de enseñanza: aprendizaje, ayudas técnicas y tecnológicas, sistemas de comunicación complementarios, sistemas alternativos, como por ejemplo, ordenadores, proyectores, móviles, lenguaje de signos, recursos para invidentes, etc.

- *Adaptaciones Curriculares Individualizadas (ACI):* Son todos aquellos ajustes o modificaciones que se efectuarán en los diferentes elementos de la propuesta educativa desarrollada para los alumnos con el fin de responder a sus necesidades educativas especiales y que no pueden ser compartidos por el resto de sus compañeros o compañeras.

En nuestras Unidades Didácticas, realizaremos adaptaciones en cuanto a los tiempos, las actividades, la metodología, las técnicas e instrumentos de evaluación. Relacionadas con la asignatura, las principales dificultades más frecuentes en el alumnado son:

- Problemas económicos: en este caso el docente podrá informar a la administración con el objetivo de obtener ayuda económica o de recursos además de promover la solidaridad entre compañeros a la hora de, por ejemplo, prestar material deportivo o indumentaria.
- Actitud negativa hacia la actividad física: se tratará de reforzar la importancia del respeto, la cooperación, el trabajo en equipo y la participación activa en clase mediante actividades en grupo, juegos y deportes en los que se reforzará positivamente el cumplimiento de dichos valores.
- Alumnado con discapacidad física, intelectual, sensorial o graves trastornos de la personalidad: algunos de los casos que con mayor frecuencia encontraremos en este tipo de alumnado son:

- **Sobrepeso:** Ayudaremos a los alumnos con sobrepeso a llevar un control de la intensidad del ejercicio que no les suponga ningún peligro, así como adaptar las actividades a sus posibilidades motoras, de modo que evitemos situaciones lesivas.
 - **Diabetes:** Actualmente los alumnos con diabetes no tienen impedimento para la realización de actividad física pero es conveniente que el docente sepa como actuar en caso de una posible complicación además de marcar pautas de prevención al alumno como la realización de un buen calentamiento o el control glucémico correcto por parte del alumno.
 - **Problemas Traumatológicos:** cuando algún alumno presente algún tipo de problema traumatológico que por prescripción médica le impida realizar actividad física podrá participar en la clase de Educación Física desde un punto de vista participativo y colaborador con el docente, ayudando en explicaciones y supervisión de actividades. También podrá realizar trabajos complementarios que le permitan ampliar sus conocimientos sobre el tema que se desarrolla en la unidad didáctica correspondiente.
- **Alumnos de diferentes razas:** Se deberá evitar la discriminación de dichos alumnos favoreciendo su integración en la clase mediante las diferentes actividades propuestas que deberá favorecer la formación de grupos heterogéneos donde se de entrada a aquellos alumnos que son más propensos a sufrir una discriminación racial.

En el caso de que el idioma sea un impedimento se realizarán adaptaciones curriculares individualizadas, en este caso, adaptando el idioma o reduciendo la dificultad de las tareas hasta que se produzca una mejora en el dominio del castellano que les permita realizar todo ello de forma más o menos correcta.

Por último, podemos encontrarnos con alumnos exentos o con necesidades de adaptación en Educación Física. En tal caso, nos remitiremos a lo expuesto en el artículo 30 del Decreto 107 de la LOMLOE, para casos en los que los alumnos sean deportistas de élite o alumnos matriculados en el conservatorio de danza.

MEDIDAS DE NIVEL IV:

Lo constituyen las medidas dirigidas al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo que requiere una respuesta personalizada e individualizada de carácter extraordinario que implique apoyos especializados adicionales. En este nivel, y debido a experiencias anteriores, podemos incluir a cierto alumnado del grupo **P.A.C (2º ESO)**.

Atendiendo al carácter extraordinario de este nivel, sería conveniente la realización de una evaluación sociopsicopedagógica y la emisión de un informe Sociopsicopedagógico correspondiente, emitidos por el Departamento de Orientación.

Por tanto, como *Adaptaciones Curriculares Individualizadas Significativas* (modificaciones que se realizan desde la programación sobre alumnado que presenta discapacidades físicas, intelectuales, sensoriales o con graves trastornos de conducta y que afectan a los elementos prescriptivos del currículo por modificar objetivos generales de etapa, contenidos y criterios de evaluación), a este nivel, desde la programación se pueden contemplar las siguientes:

- Adecuar objetivos, contenidos y criterios de evaluación.
- Priorizar determinados objetivos, contenidos o criterios de evaluación.
- Eliminar objetivos, contenidos y criterios de evaluación del curso correspondiente.
- Introducir objetivos, contenidos y criterios de evaluación de cursos anteriores.

16.9: PROGRAMACIONES DE AULA.

Las programaciones de aula serán el instrumento que nos permita proyectar las **intenciones educativas** del profesorado en la organización de las situaciones de aprendizaje y desarrollo que se ofrecerán al grupo de clase en el contexto educativo, de acuerdo con las características, intereses y las necesidades colectivas e individuales del alumnado.

Dichas programaciones serán abiertas, flexibles, en construcción y mejora constantes, y **se elaborarán para cada curso escolar** por parte del profesorado, a partir de la concreción curricular de centro y las propuestas pedagógicas de nuestro departamento.

Se harán igualmente las adecuaciones necesarias para atender al alumnado NEAE desde una perspectiva inclusiva y de acuerdo con los principios del DUA.

Incluiríremos medidas para el **FOMENTO DE LA LECTURA**, proporcionando al alumnado la bibliografía adecuada relativa a la Ed. Física, material digital, y utilizando, por ejemplo, el material disponible en la biblioteca y haciendo uso del altillo del gimnasio en situaciones concretas, al disponer de sillas y espacio suficientes.

Es importante señalar que **las elaborará y evaluará cada docente, de forma individual**, para cada nivel y grupo, en coherencia con nuestras propuestas pedagógicas.

La programación de aula incluirá al menos los siguientes elementos:

- a) Las situaciones de aprendizaje adaptadas a las características del grupo.
- b) Los criterios de evaluación asociados a las situaciones de aprendizaje planteadas.
- c) La organización de los espacios de aprendizaje.
- d) La distribución del tiempo.
- e) La selección y la organización de los recursos y materiales.
- f) Las medidas de atención para la respuesta educativa para la inclusión.
- g) Los instrumentos de evaluación.

El Departamento de Ed. Física hará las **adecuaciones personalizadas** en estas programaciones para dar respuesta a los diferentes ritmos, estilos y capacidades de aprendizaje, tan necesarias en nuestro Centro por tener un elevado aumento en la variedad y procedencia de origen de las familias y el alumnado desde hace años, de diferentes países, lo que nos lleva a una extensa variedad de culturas e idiomas de todo tipo, que son un elemento integrador del instituto. Esta característica, se trabaja especialmente desde la materia de Educación Física, con la **labor integradora** que suponen las actividades físicas y deportivas, contribuyendo a la adquisición de competencias clave como por ejemplo la Educación Ciudadana y la Competencia en conciencia y expresión cultural.

Alicante, a 15 de Noviembre de 2022

Departamento de Educación Física:
Ricardo Mexía Fernández-Azcárate.
Jose Javier Sánchez Ayala.
Zayra Victoria Núñez.
Rafael Hernández Torres.

