

## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### CURSO 2024/2025

<b>Curso académico: 2024/2025</b>	<b>Departamento: EDUCACIÓN FÍSICA</b>
<b>1. Concreción curricular de la materia:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA
<b>1.1 Elementos curriculares del nivel:</b>	1º ESO
<b>1.1.1 Competencias específicas</b>	<p><b>Competencias específicas</b></p> <p><b>Competencia específica 1.</b> 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.</p> <p><b>Competencia específica 2.</b> 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.</p> <p><b>Competencia específica 3.</b> 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.</p> <p><b>Competencia específica 3.</b> 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.</p> <p><b>Competencia específica 4.</b> Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.</p> <p><b>Competencia específica 5.</b> 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.</p>
	<p><b>Criterios de Evaluación</b></p> <p>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</p> <p><b>Bloque de Saberes</b></p> <p><b>Bloque 1. Vida activa i saludable. CE1, CE3, CE5</b></p> <p>Conductas para la mejora de la salud física, mental y social.</p> <p>Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).</p> <p>Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.</p> <p>Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el</p>

<p>la salud física, mental y social.</p> <p>1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.</p> <p>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.</p> <p>2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.</p> <p>2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.</p> <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>3.1. Crear situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal, mediante modelos y creatividad.</p> <p>3.2. Producir movimientos creativos 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>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>4.2. Conocer y practicar técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así</p>	<p>movimiento.</p> <p>La pisada como elemento trascendental en la marcha y la carrera.</p> <p>Ánalisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.</p> <p>Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.</p> <p>Calentamiento general: partes esenciales.</p> <p>Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.</p> <p>Métodos de relajación y estiramientos.</p> <p>Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.</p> <p><b>Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física. CE1, CE4, CE5</b></p> <p>Higiene y actividad física</p> <p>Protocolos de actuación (PAS / RICE).</p> <p>Uso de las TIC</p> <p>RCP</p> <p>Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.</p> <p><b>Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. CE1, CE2, CE5</b></p> <p>Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.</p> <p>Individuales.</p> <p>Adversario.</p> <p>Colectivo.</p> <p>Fundamentos técnicos deportivos.</p> <p>Fundamento táctico defensivos.</p> <p><b>Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. CE1 + CE3</b></p> <p>Resolución dialogada y control emocional.</p> <p>El estrés.</p> <p>La frustración.</p> <p>La expresión de mensajes y emociones.</p> <p><b>Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz. CE2, CE3, CE4, CE5</b></p> <p>Respecto de la propiedad intelectual</p> <p>Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.</p> <p>Estereotipos y diversidad de género</p> <p>Creatividad y autoconfianza.</p> <p>Estereotipos.</p>
---	--

	<p>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>4.4. 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>4.5. Reconocer el valor cultural de la Pilota Valenciana mediante la práctica y los elementos sociales que rodean este deporte.</p> <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>5.2. 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>5.3. Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillos relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.</p>	<p>Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas</p> <p>La mirada y el gesto como elementos expresivos.</p> <p>La postura corporal y el tono muscular.</p> <p>Las emociones.</p> <p>Equilibrios con y sin material.</p> <p>Juegos malabares.</p> <p>El clown y el mimo.</p> <p>Habilidades gimnásticas.</p> <p>Apropiación del espacio.</p> <p>Percusión corporal.</p> <p>Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.</p> <p>Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana. X</p> <p>Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.</p> <p>Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.</p> <p>Danza contemporánea.</p> <p>Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.</p> <p>El deporte inclusivo y adaptado Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.</p> <p>Entidades próximas .</p> <p>Acontecimientos deportivos.</p> <p>Práctica y concienciación.</p> <p>Juegos populares autóctonos.</p> <p>Juegos populares del mundo.</p> <p>Nyago y sus variantes.</p> <p>Raspall y sus variantes de joc a carrer y en el trinquete.</p> <p>El joc a paret: Frontón y frare.</p> <p>Los valores de la pilota: Bonhomía, equidad y pacto deportivo.</p> <p>Referentes deportivos.</p> <p>Mujer y Pilota.</p> <p><b>Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. CE1, CE4, CE5</b></p> <p>Regulación del esfuerzo.</p> <p>Medidas de protección y conservación del medio ambiente.</p> <p>Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.</p> <p>Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.</p> <p>Entidades y proyectos de centro.</p> <p>Movilidad sostenible.</p> <p>Promoción de buenas prácticas.</p> <p>La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.</p> <p>La riqueza natural y topográfica otras regiones.</p> <p>Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.</p>
--	---	--

### 1.1.2 Valoración general del progreso del alumnado

Instrumentos de recogida de información:

- Cuaderno del profesor.
- Rubricas
- Trabajo teórico.
- Escala de puntuación técnico-táctico.
- Registro actitudinal.

Criterios para la calificación cualitativa y cuantitativa.

- Parte práctica: 40%
- Parte actitudinal: 50%
- Parte teórica: 10%

### Medidas de respuesta educativa para la inclusión

- Alumnos lesionados ocasionalmente: ficha de seguimiento práctico y trabajo de forma teórica si es necesario.
- Alumnos con obesidad: incrementar las pausas de recuperación e intensidad de esfuerzo.
- Alumnos disruptivos: tras varios avisos, apartarlos de la práctica y abordar de forma teórica el objetivo de la sesión. Se tratarán aspectos como la toma de conciencia de la importancia de un buen comportamiento.

<b>Curso académico: 2024-2025</b>	<b>Departamento: Educación Física</b>
<b>1. Concreción curricular de la materia:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA
<b>1.1 Elementos curriculares del nivel:</b>	2º ESO
<b>1.1.1 Competencias específicas</b>	<p>CE 1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.</p> <p>CE 2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.</p> <p>CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.</p> <p>CE 4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.</p> <p>CE 5. Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <b>Criterios de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1. Utilizar los recursos de sus entornos relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal, aplicando propuestas básicas de mejora de la salud física, mental y social.</li> <li>1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.</li> <li>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.</li> <li>2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.</li> <li>2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.</li> <li>2.3. Reconocer los aspectos culturales y sociales</li> </ul> </div> <div style="width: 45%;"> <b>Saberes básicos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>BL1. Vida activa y saludable:           <ul style="list-style-type: none"> <li>BL1.1. Conductas para la mejora de la salud física, mental y social.</li> <li>BL1.1. Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad Física Saludable (ZAS).</li> <li>BL1.1. Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.</li> <li>BL1.1. Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.</li> <li>BL1.1. La pisada como elemento trascendental en la marcha y la carrera.</li> <li>BL1.1. Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.</li> <li>BL1.1. Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.</li> <li>BL1.1. Calentamiento general: partes esenciales.</li> <li>BL1.2. Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.</li> <li>BL1.3. Métodos de relajación y estiramientos.</li> </ul> </li> </ul> </div> </div>	

## PROPIEDAD PEDAGÓGICA DE DEPARTAMENTO. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.

3.1. Crear situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal, mediante modelos y creatividad.

3.2. Producir movimientos creativos con apoyo musical, combinando ritmos y segmentos corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.

3.3. Crear montajes artísticos colectivos y participar en ellos comunicando ideas, sentimientos y emociones.

4.1. Colaborar en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.

4.2. Conocer y practicar técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.

4.3. Participar en las actividades artístico-expresivas del entorno natural y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.

4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa medidas relacionadas con la movilidad, el reciclaje y la alimentación para promover un centro sostenible.

4.5. Reconocer el valor cultural de la Pilota Valenciana mediante la práctica y los elementos sociales que rodean este deporte.

5.1. Emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, utilizando varias fuentes de información y tecnología en función de su eficiencia para la resolución de situaciones cotidianas.

5.2. Conocer fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables, relacionadas con los

BL1.3. Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.

BL2. Organización y gestión de la actividad física:

- BL2.1. Higiene y actividad física.
- BL2.2. Protocolos de actuación (PAS/RICE).
- BL2.2. Uso de las TIC.
- BL2.2. RCP.
- BL2.3. Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.

BL3. Resolución de problemas en situaciones motrices:

- BL3.1. Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.
- BL3.2. Juegos y deportes individuales, colectivos, de adversario. Fundamentos técnicos y tácticos deportivos. Pensamiento estratégico.

BL4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:

- BL4.1. Habilidades sociales.
- BL4.2. El estrés. La frustración.
- BL4.3. La expresión de mensajes y emociones.

BL5. Manifestación de la cultura motriz:

- BL5.1. Respeto de la propiedad intelectual.
- BL5.1. Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.
- BL5.1. Estereotipos y diversidad de género.
- BL5.2. Creatividad y autoconfianza.
- BL5.2. Estereotipos.
- BL5.2. Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas.
- BL5.3. La mirada y el gesto como elementos expresivos.
- BL5.3. La postura corporal y el tono muscular.
- BL5.3. Las emociones.
- BL5.4. Equilibrios con y sin material.
- BL5.4. Juegos malabares.

## PROPIEDAD PEDAGÓGICA DE DEPARTAMENTO. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

	<p>saberes de la materia, empleando estrategias de investigación y organización de la información.</p> <p>5.3. Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillas relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.</p>	<p>BL5.4. El clown y el mimo. BL5.4. Habilidades gimnásticas.</p> <p>BL6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>BL6.1. Regulación del esfuerzo.</li> <li>BL6.1. Medidas de protección y conservación del medio ambiente.</li> <li>BL6.1. Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.</li> <li>BL6.2. Movilidad sostenible.</li> <li>BL6.2. Promoción de buenas prácticas.</li> <li>BL6.3. La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana</li> <li>BL6.4. Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracs, etc.).</li> </ul>
<b>1.1.2 Valoración general del progreso del alumnado</b>	<p>Instrumentos de recogida de información:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuaderno de profesor/a.</li> <li>- Rúbrica retos cooperativos.</li> <li>- Rúbrica Condición Física trabajo teórico.</li> <li>- Planilla de retos prácticos.</li> <li>- Lista de control tipo escala de valores sobre aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios sobre el colpbol, balonmano y bádminton.</li> <li>- Autoevaluación y coevaluación sobre aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del colpbol, balonmano y bádminton.</li> <li>- Registro actitudinal a partir de anotaciones en el cuaderno diario.</li> </ul>	<p>Criterios para la calificación cualitativa y cuantitativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parte práctica: 40%</li> <li>- Parte teórica: 10%</li> <li>- Comportamiento: 50%</li> </ul>
<b>Medidas de respuesta educativa para la inclusión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alumnado lesionado ocasionalmente debe apuntar los ejercicios que realizamos en la sesión y los objetivos relacionados.</li> <li>- Alumnado lesionado de manera prolongada debe hacer un trabajo teórico-práctico sobre su lesión, y en función del tiempo, otro relacionado con los saberes básicos impartidos en las unidades didácticas que coincidan, ejemplo: crea dos ejercicios para la comprensión y mejora de los golpes de bádminton.</li> <li>- Medidas para alumnado con problemas de rodillas, tobillos, caderas, hombros... adaptaremos las situaciones de aprendizaje para que puedan completarlas y alcanzar los objetivos propuestos para la sesión.</li> <li>- Alumnado con problemas respiratorios y cardíacos, interacción antes y durante la sesión, así como hablar con los padres o tutores sobre la enfermedad.</li> </ul>	

Curso académico: 2024-2025	Departamento: Educación Física
<b>1. Concreción curricular de la materia:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA
<b>1.1 Elementos curriculares del nivel:</b>	3º ESO
<b>1.1.1 Competencias específicas</b>	<p>CE 1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.</p> <p>CE 2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.</p> <p>CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.</p> <p>CE 4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.</p> <p>CE 5. Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.</p>
<b>Criterios de evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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</li> <li>2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-</li> </ul>	<b>Saberes básicos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>BL1. Vida activa y saludable:           <ul style="list-style-type: none"> <li>BL1.1. Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad Física Saludable (ZAS).</li> <li>BL1.1. La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta.               <ul style="list-style-type: none"> <li>BL1.1.1. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.</li> <li>BL1.1.2. Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias fitness.</li> <li>BL1.1.3. Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.</li> <li>BL1.1.4. Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.</li> <li>BL1.1.5. Calentamiento específico autónomo.</li> <li>BL1.1.6. Programación autónoma del ejercicio.</li> </ul> </li> <li>BL1.2. Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.</li> </ul> </li> </ul>

	<p>deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.</p> <p>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> <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> <p>3.1. Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.</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 segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.</p> <p>3.3. Diseñar proyectos artísticos multidisciplinarios y participar en ellos como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones.</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 toponomía del entorno.</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. Descubrir y participar activamente en las</p>	<p>BL1.3. Técnicas de relajación y estiramientos.</p> <p>BL1.3. Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.</p> <p><b>BL2. Organización y gestión de la actividad física:</b></p> <p>BL2.1. Higiene y actividad física.</p> <p>BL 2.1. Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.</p> <p>BL2.2. Protocolos de actuación (PAS/RICE).</p> <p>BL2.2. Uso de las TIC.</p> <p>BL2.2. RCP.</p> <p>BL2.3. Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.</p> <p>BL 2.3. 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.</p> <p><b>BL3. Resolución de problemas en situaciones motrices:</b></p> <p>BL3.1. Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.</p> <p>BL3.2. Juegos y deportes individuales, colectivos, de adversario. Fundamentos técnicos y tácticos deportivos. Pensamiento estratégico.</p> <p><b>BL4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:</b></p> <p>BL4.1. Estrategias de resolución de conflictos.</p> <p>BL4.2. El estrés. La frustración.</p> <p>BL4.3. Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.</p> <p><b>BL5. Manifestación de la cultura motriz:</b></p> <p>BL5.1. Respeto de la propiedad intelectual.</p> <p>BL5.1. Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.</p> <p>BL5.1. Estereotipos y diversidad de género.</p> <p>BL5.1. Desarrollo de la identidad artística.</p> <p>BL5.1. Estereotipos.</p> <p>BL5.1. Procesos de reflexión sobre temáticas sociales.</p>
--	--	--

actividades artístico-expresivas del entorno natural rural, de nuestra costa y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.

4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa propuestas para promover un entorno sostenible, relacionando este hecho directamente con la materia de Educación Física, mediante la movilidad, el reciclaje y la alimentación.

4.5. Valorar la Pilota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección, mediante la práctica de sus diferentes modalidades.

5.1. Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, evaluando las fuentes de información e innovación.

5.2. 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, *netiqueta*.

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.

BL5.1. Escenografía.  
BL5.1. La postura corporal como elemento expresivo.  
BL5.1. Las emociones.  
BL5.1. Equilibrios con y sin material.  
BL5.1. Juegos malabares.  
BL5.1. Interpretación de textos.  
BL5.1. Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.  
BL5.2. Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.  
BL5.2. Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.  
BL5.2. Práctica y concienciación.  
BL5.3. Juegos populares del mundo.

BL6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas:  
BL6.1. Medidas de protección y conservación del medio ambiente.  
BL6.1. Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.  
BL6.2. Movilidad sostenible.  
BL6.3. La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana  
BL6.4. Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracs, etc.).

## PROPUESTA PEDAGÓGICA DE DEPARTAMENTO. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

<b>1.1.2 Valoración general del progreso del alumnado</b>	<p>Instrumentos de recogida de información</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuaderno de profesor/a.</li> <li>- Rúbrica de coevaluación de retos cooperativos.</li> <li>- Rúbrica Calentamiento específico.</li> <li>- Rúbrica sesión de multideporte.</li> <li>- Rúbrica de aspectos técnicos y tácticos sobre el bádminton.</li> <li>- Rúbrica de aspectos técnicos y tácticos sobre el voleibol.</li> <li>- Rúbrica examen “Viaje en avión”.</li> <li>- Rúbrica examen Acrosport.</li> <li>- Registro actitudinal.</li> <li>- Registro de higiene.</li> </ul>	<p>Criterios para la calificación cualitativa y cuantitativa</p>
<b>Medidas de respuesta educativa para la inclusión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alumnos lesionados ocasionalmente y de manera prolongada.</li> <li>- Medidas para alumnos con lesiones graves que le impidan realizar la parte práctica de la asignatura.</li> </ul>	

<b>Curso académico: 2024-2025</b>	<b>Departamento: Educación Física</b>				
<b>1. Concreción curricular de la materia:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA				
<b>1.1 Elementos curriculares del nivel:</b>	4º ESO				
<b>1.1.1 Competencias específicas</b>	<p>CE 1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.</p> <p>CE 2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.</p> <p>CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.</p> <p>CE 4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico- expresivas.</p> <p>CE 5. Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.</p>				
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; background-color: #e6eaf2;"><b>Saberes básicos</b></th><th style="text-align: center; background-color: #e6eaf2;"><b>Criterios de evaluación</b></th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p><b>BL1. Vida activa y saludable:</b></p> <p>BL1.1. Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad Física Saludable (ZAS).</p> <p>BL1.1. La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta.</p> <p>BL1.1. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.</p> <p>BL1.1. Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias fitness.</p> <p>BL1.1. Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.</p> <p>BL1.1. Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la</p> </td><td style="vertical-align: top;"> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos</p> </td></tr> </tbody> </table>	<b>Saberes básicos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<p><b>BL1. Vida activa y saludable:</b></p> <p>BL1.1. Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad Física Saludable (ZAS).</p> <p>BL1.1. La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta.</p> <p>BL1.1. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.</p> <p>BL1.1. Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias fitness.</p> <p>BL1.1. Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.</p> <p>BL1.1. Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos</p>
<b>Saberes básicos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>				
<p><b>BL1. Vida activa y saludable:</b></p> <p>BL1.1. Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad Física Saludable (ZAS).</p> <p>BL1.1. La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta.</p> <p>BL1.1. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.</p> <p>BL1.1. Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias fitness.</p> <p>BL1.1. Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.</p> <p>BL1.1. Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos</p>				

	<p>escuela y en su entorno por sus efectos saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>BL1.1. Calentamiento específico autónomo.</li> <li>BL1.1. Programación autónoma del ejercicio.</li> </ul> <p>BL1.2. Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.</p> <p>BL1.3. Técnicas de relajación y estiramientos.</p> <p>BL1.3. Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.</p> <p><b>BL2. Organización y gestión de la actividad física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>BL2.1. Higiene y actividad física.</li> </ul> <p>BL 2.1. Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>BL2.2. Protocolos de actuación (PAS/RICE).</li> <li>BL2.2. Uso de las TIC.</li> <li>BL2.2. RCP.</li> </ul> <p>BL2.3. Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.</p> <p>BL 2.3. 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.</p> <p><b>BL3. Resolución de problemas en situaciones motrices:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>BL3.1. Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.</li> <li>BL3.2. Juegos y deportes individuales, colectivos, de adversario. Fundamentos técnicos y tácticos deportivos. Pensamiento estratégico.</li> </ul> <p><b>BL4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>BL4.1. Estrategias de resolución de conflictos.</li> <li>BL4.2. El estrés. La frustración.</li> <li>BL4.3. Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.</li> </ul>	<p>sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para</p> <p>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.</p> <p>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> <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> <p>3.1. Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.</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 segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.</p> <p>3.3. Diseñar proyectos artísticos multidisciplinarios y participar en ellos como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones.</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 topografía del entorno.</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>
--	---	---

BL5. Manifestación de la cultura motriz:

- BL5.1. Respeto de la propiedad intelectual.
- BL5.1. Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.
- BL5.1. Estereotipos y diversidad de género.
- BL5.1. Desarrollo de la identidad artística.
- BL5.1. Estereotipos.
- BL5.1. Procesos de reflexión sobre temáticas sociales.
- BL5.1. Escenografía.
- BL5.1. La postura corporal como elemento expresivo.
- BL5.1. Las emociones.
- BL5.1. Equilibrios con y sin material.
- BL5.1. Juegos malabares.
- BL5.1. Interpretación de textos.
- BL5.1. Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.
- BL5.2. Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.
- BL5.2. Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.
- BL5.2. Práctica y concienciación.
- BL5.3. Juegos populares del mundo.

BL6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas:

- BL6.1. Medidas de protección y conservación del medio ambiente.
- BL6.1. Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.
- BL6.2. Movilidad sostenible.
- BL6.3. La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana
- BL6.4. Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracs, etc.).

4.3. Descubrir y participar activamente en las actividades artístico-expresivas del entorno natural rural, de nuestra costa y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.

4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa propuestas para promover un entorno sostenible, relacionando este hecho directamente con la materia de Educación Física, mediante la movilidad, el reciclaje y la alimentación.

4.5. Valorar la Pilota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección, mediante la práctica de sus diferentes modalidades.

5.1. Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, evaluando las fuentes de información e innovación.

5.2. 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, *netiqueta*.

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.

### 1.1.2 Valoración general del progreso del alumnado

#### Instrumentos de recogida de información

- Cuaderno de profesor/a.
- Rúbrica de coevaluación de retos cooperativos.
- Rúbrica Calentamiento específico.
- Rúbrica sesión de multideporte.
- Rúbrica de aspectos técnicos y tácticos sobre el bádminton.
- Rúbrica de aspectos técnicos y tácticos sobre el voleibol.
- Rúbrica examen “Viaje en avión”.
- Rúbrica examen Acrosport.
- Registro actitudinal.
- Registro de higiene.

Criterios para la calificación cualitativa y cuantitativa

### Medidas de respuesta educativa para la inclusión

- Alumnos lesionados ocasionalmente y de manera prolongada.
- Medidas para alumnos con lesiones graves que le impidan realizar la parte práctica de la asignatura.

<b>Curso académico: 1ºBachillerato 2024-2025</b>	<b>Departamento: Educación Física</b>
<b>1. Concreción curricular de la materia:</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>
<b>1.1 Elementos curriculares del nivel:</b>	<b>1º BACHILLERATO</b>
<b>1.1.1 Competencias específicas</b>	<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>CE2. Diseñar, practicar y dirigir diferentes situaciones físico-deportivas, adecuando el nivel de las habilidades y aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.</p> <p>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.</p> <p>CE4. Adoptar un estilo de vida saludable y sostenible aplicando principios de ética ambiental y seguridad para transformar el entorno.</p> <p>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.</p>
<b>Criterios de evaluación:</b>	<b>Saberes básicos:</b>
<p>1.1: 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> <p>1.2: Incorporar propuestas para la gestión del esfuerzo en las actividades físicas, aplicando los principios y fases del entrenamiento.</p> <p>1.3: Consolidar hábitos de alimentación saludable atendiendo a un balance energético equilibrado, considerando los principios nutricionales desde el consumo responsable y sostenible.</p> <p>1.4: 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.</p>	<p><b>BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</b></p> <p><b>SUBBLOQUE 1.1. SALUD FÍSICA</b></p> <p>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Métodos de valoración de las capacidades físicas y coordinativas aplicadas a entornos laborales y a la mejora personal.</li> <li>• Beneficios, riesgos y ejercicios desaconsejados: hábitos posturales, ergonomía y ejercicio físico en general.</li> <li>• Programas de actividad física personal (FITT-PV) para las diferentes capacidades físicas.</li> <li>• Tecnologías facilitadoras de la evaluación y el análisis fisiológico del ejercicio físico.</li> </ul> <p>Grupo 2. Cuidado del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.</li> <li>• Métodos de recuperación del esfuerzo.</li> </ul> <p><b>SUBBLOQUE 1.2. SALUD SOCIAL</b></p>

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.

2.2: Diseñar y participar en acontecimientos recreativos y deportivos aplicando políticas sostenibles de gestión y uso de materiales e instalaciones.

2.3: 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.

3.1: Crear y ejecutar propuestas artístico-expresivas mostrando dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva.

3.2: 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.

3.3: Organizar y participar en partidas de Pilota Valenciana reconociendo sus valores intrínsecos.

4.1: 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.

4.2: 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.

4.3: 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.

5.1: Participar en propuestas reales o simuladas relacionadas con la actividad física y la salud, el deporte, las actividades

Programas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.

- Perspectiva de género e inclusividad en el mundo del deporte, la actividad física y el ocio activo.
- Ayudas ergogénicas legales y dopaje.
- SUBBLOQUE 1.3 SALUD MENTAL
- Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación
- Métodos de relajación y respiración.
- Técnica básica de meditación.
- Hábitos de descanso.
- Grupo 2. Uso y abuso de la tecnología
- Efectos del uso excesivo de la tecnología.
- Netiqueta aplicada a la actividad física y el deporte

## BLOQUE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

### SUBBLOQUE 2.1. Medidas preventivas y de seguridad

Normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia.

- Gestión crítica y uso sostenible de materiales para la práctica física y deportiva.
- Actuaciones de primeros auxilios.
- El botiquín.

### SUBBLOQUE 2.2. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física

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

### SUBBLOQUE 2.3. 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.

## BLOQUE 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

- Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario.
- Juegos y deportes inclusivos, adaptados y específicos.
- Lógica interna de los juegos y deportes.
- Aspectos reglamentarios.

## BLOQUE 4. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

### SUBBLOQUE 4.1. Gestión emocional

	<p>artístico-expresivas o la naturaleza, analizando las posibilidades del entorno más próximo y teniendo en cuenta la sostenibilidad.</p> <p>5.2: Detectar y trabajar la curación de contenidos usando la tecnología como elemento facilitador para la creación de escenarios de práctica activa saludable.</p> <p>5.3: 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roles en contextos de práctica físico-deportiva.</li> <li>• Control y gestión de emociones.</li> <li>• Técnicas corporales de regulación física y emocional.</li> </ul> <p><b>SUBBLOQUE 4.2. Habilidades sociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interacción y habilidades sociales: escucha activa, diálogo, negociación, assertividad, comunicación efectiva y otras.</li> </ul> <p><b>SUBBLOQUE 4.3. Justicia social al deporte y actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valores deportivos y olímpicos.</li> <li>• Identificación de conductas contrarias a la convivencia.</li> </ul> <p><b>BLOQUE 5. MANIFESTACIONES DE LA COMUNICACIÓN Y DE LA CULTURA MOTRIZ</b></p> <p><b>SUBBLOQUE 5.1. Elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementos de la comunicación.</li> <li>• Valores y cultura artístico-expresiva.</li> <li>• Montajes e intervenciones artístico-expresivas.</li> <li>• Dramatización y teatro.</li> <li>• Actividades y artes circenses.</li> <li>• El ritmo y el cuerpo en movimiento.</li> <li>• Danza y baile.</li> </ul> <p><b>SUBBLOQUE 5.2. Cultura motriz tradicional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La Pilota Valenciana como bien de interés cultural.</li> <li>• Modalidades de Pilota Valenciana de juego directo e indirecto.</li> </ul> <p><b>SUBBLOQUE 5.3. Deporte como manifestación cultural</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deporte, convivencia y justicia social.</li> </ul> <p><b>BLOQUE 6. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO</b></p> <p><b>SUBBLOQUE 6.1. Iniciativas y actividades saludables y sostenibles en el medio natural y urbano</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficios de la práctica de actividad física y deportiva en el entorno natural.</li> <li>• Movilidad activa, segura y sostenible.</li> <li>• 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.</li> <li>• Conocimiento del patrimonio natural y urbano del entorno. Propuestas de mejora: accesibilidad, uso deportivo, seguridad y sostenibilidad. Promoción y uso creativo.</li> <li>• Medidas de protección y conservación del medio natural y urbano durante la práctica físico-deportiva. Servicio a la comunidad.</li> </ul>
--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Entidades relacionadas con la educación ambiental: relaciones, actuaciones, recursos...</li> </ul> <p>SUBBLOQUE 6.2. Alimentación saludable y sostenible</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Características y valoración de una dieta equilibrada.</li> <li>Consumo responsable: alternativas sostenibles para una dieta saludable, variada y equilibrada.</li> <li>Ultraprocesados: consecuencias para la salud. Análisis crítico.</li> </ul>
<b>1.1.2 Valoración general del progreso del alumnado</b>	<p>Instrumentos de recogida de información</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rúbricas</li> <li>- Escalas de observación</li> <li>- Lista de seguimiento</li> <li>- Exámenes escritos</li> <li>- Exámenes orales</li> <li>- Trabajos escritos</li> </ul>	<p>Criterios para la calificación cualitativa y cuantitativa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30% Participación y esfuerzo diario</li> <li>- 70% Parte práctica <ul style="list-style-type: none"> <li>o 50% Práctica de la asignatura</li> <li>o 20% Teoría aplicada a la práctica</li> </ul> </li> </ul>
<b>Medidas de respuesta educativa para la inclusión</b>	<p>De acuerdo con el artículo 25.1 del Real decreto 243/2022, se deben disponer los medios necesarios para que los alumnos y las alumnas que requieran una atención diferente de la ordinaria puedan alcanzar los objetivos establecidos para la etapa y adquirir las competencias correspondientes. Además para la evaluación del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo que requiera una atención educativa diferente de la ordinaria se tendrá en cuenta el artículo 36. Entre las medidas a tener en cuenta en la asignatura de Educación física se encuentran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación de pruebas prácticas o físicas a las características individuales y el estado físico del alumnado, siempre respetando su salud.</li> <li>- Realización de trabajos teóricos y exposiciones para el alumnado que por problemas físicos no puede realizar la práctica.</li> <li>- Medidas de ampliación para aquellos alumnos con mayor destreza motriz multinivelando los ejercicios prácticos.</li> </ul>	

<b>Curso académico: 2ºBachillerato 2024-2025</b>	<b>Departamento: Educación Física</b>
<b>1. Concreción curricular de la materia:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA
<b>1.1 Elementos curriculares del nivel:</b>	2º BACHILLERATO
<b>1.1.1 Competencias específicas</b>	<p>CE1. Implementar y valorar un programa de actividad física y deportiva saludable, adecuado a las características personales y dirigidas al bienestar físico, mental y social.</p> <p>CE2. Planificar y promover situaciones físico-deportivas aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.</p> <p>CE3. Analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.</p> <p>CE4. Diseñar, adoptar y valorar actuaciones que fomentan estilos de vida saludables y sostenibles con seguridad y eco-responsabilidad dirigidos a transformar y mejorar el entorno natural y urbano.</p> <p>CE5. Explorar y planificar actuaciones y proyectos futuros en los ámbitos personal, laboral y académico relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo, mediante experiencias vividas y el uso de las nuevas tecnologías.</p> <p><b>Criterios de evaluación:</b></p> <p><b>CE 1.</b> Implementar y valorar un programa de actividad física y deportiva saludable adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1 Aplicar de manera autónoma un programa de actividad física adecuado al nivel de condición física y a las necesidades e intereses propios y valorar los componentes que contribuyen al bienestar físico, mental y social.</li> <li>1.2 Difundir propuestas de intervención de actividades físicas y hábitos saludables, dentro y fuera del centro.</li> <li>1.3 Identificar y valorar los componentes de un estilo de vida saludable en el ámbito educativo y el ámbito sociofamiliar, discriminando las conductas de riesgo para la salud física, mental y social.</li> </ul> <p><b>CE 2.</b> Planificar y promover situaciones físico-deportivas aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1 Afrontar situaciones motrices en diferentes contextos, adaptando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios a las condiciones cambiantes de la actividad, y utilizando las habilidades sociales para la resolución de conflictos.</li> <li>2.2 Organizar y adaptar acontecimientos recreativos y deportivos aplicando</li> </ul> <p><b>Saberes básicos:</b></p> <p><b>BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</b></p> <p><b>SUBBLOQUE 1.1. SALUD FÍSICA</b></p> <p><b>Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos de evaluación y autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas para la mejora personal y el acceso laboral.</li> <li>- Actitudes, hábitos posturales y ergonomía.</li> <li>- Programas de actividad física (FITT-PV). Sistemas de entrenamiento.</li> <li>- Tecnologías facilitadoras de la evaluación y análisis fisiológico del ejercicio físico.</li> </ul> <p><b>Grupo 2. Cuidado del cuerpo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitos y falsas creencias de la actividad física, el deporte, la nutrición y otros contenidos relacionados con el cuidado del cuerpo en otros ámbitos.</li> <li>- Métodos y técnicas de recuperación de lesiones y el esfuerzo.</li> </ul> <p><b>SUBBLOQUE 1.2. SALUD SOCIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actuaciones de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.</li> </ul>

<p>políticas sostenibles de gestión y uso de materiales e instalaciones.</p> <p>2.3 Promover situaciones de actividad física y deportiva en diferentes contextos atendiendo a los elementos inherentes de justicia social como la participación y la igualdad de oportunidades.</p> <p><b>CE 3.</b> Analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.</p> <p>3.1 Desarrollar y valorar propuestas artístico-expresivas mostrando un dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva.</p> <p>3.2 Organizar y practicar varias actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social respetuoso y responsable, mostrando actitudes de empatía e inclusión ante la diversidad y autorregulándose las emociones.</p> <p>3.3 Organizar partidas y participar en la difusión de las diferentes modalidades de <i>pilota valenciana</i> como bien de interés cultural.</p> <p><b>CE 4.</b> Diseñar, adoptar y valorar actuaciones que fomentan estilos de vida saludables y sostenibles con seguridad y eco-responsabilidad dirigidos a transformar y mejorar el entorno natural y urbano.</p> <p>4.1 Practicar y evaluar actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural y urbano diseñadas con eco-responsabilidad y fomentando los estilos de vida sostenibles.</p> <p>4.2 Promover actuaciones saludables y sostenibles para la protección, conservación y mejora del entorno natural y urbano, estableciendo relaciones con entidades relacionadas con la educación ambiental y la sostenibilidad y evaluando su impacto en la comunidad.</p> <p>4.3 Analizar, practicar y aplicar protocolos de seguridad y técnicas de primeros auxilios y supervivencia en contextos naturales y urbanos para controlar los riesgos intrínsecos de las actividades respecto a las equipaciones, el entorno y la actuación e interacción de los participantes.</p> <p><b>CE 5.</b> Explorar y planificar actuaciones y proyectos futuros en los ámbitos personal, laboral y académico relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo, mediante experiencias vividas y el uso de las nuevas tecnologías</p> <p>5.1 Elaborar una propuesta en el ámbito del centro o colaborar con entidades del entorno 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversidad, perspectiva de género e inclusividad en el mundo del deporte, la actividad física y el ocio activo.</li> <li>- Ayudas ergogénicas legales y dopaje.</li> </ul> <p><b>SUBBLOQUE 1.3 SALUD MENTAL</b></p> <p><b>Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos de relajación y estiramientos.</li> <li>- Técnicas de meditación.</li> <li>- Hábitos de descanso.</li> <li>- Valoración de la actividad física y el deporte como componentes resolutivos de estados depresivos.</li> </ul> <p><b>Grupo 2. Uso y abuso de la tecnología</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autogestión del tiempo de uso de la tecnología para la mejora de la salud.</li> <li>- Hábitos de corrección en relación con la netiqueta aplicada a la actividad física y el deporte.</li> </ul> <p><b>BLOQUE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE</b></p> <p><b>SUBBLOQUE 2.1 MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE SEGURIDAD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protocolos, normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia a nuestras prácticas y en la vida cotidiana.</li> <li>- Política crítica y sostenible sobre la gestión de materiales y espacios para la práctica física y deportiva.</li> </ul> <p><b>SUBBLOQUE 2.2 HERRAMIENTAS DIGITALES PARA LA GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actitud proactiva respecto al uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis.</li> <li>- Creación y cuidado de contenidos.</li> </ul> <p>Salidas profesionales relacionadas con la Educación Física.</p> <p><b>SUBBLOQUE 2.3 JUEGOS Y DEPORTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario.</li> <li>- Juegos y deportes inclusivos.</li> <li>- Organización y asistencia a acontecimientos o jornadas deportivas, torneos y competiciones deportivas.</li> <li>- Normativa y reglamento deportivo.</li> <li>- Roles deportivos: árbitro, organizador, entrenador, practicante, espectador y otros.</li> <li>- Valores deportivos y olímpicos.</li> </ul>
--	--

5.2 Participar en la creación y difusión de contenidos relacionados con escenarios de práctica activa saludable utilizando las tecnologías digitales.

5.3 Cooperar en experiencias informativas de salidas académicas y laborales, relacionadas con la actividad física, el deporte y el ocio activo.

- Actividades y dinámicas de animación sociocultural.

### **BLOQUE 3. MANIFESTACIONES DE LA COMUNICACIÓN Y DE LA CULTURA MOTRIZ.**

#### **SUB-BLOQUE 3.1 GESTIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES COMUNICATIVAS**

##### **Grupo 1. Gestión emocional**

- Control y gestión de emociones.
- El diálogo y la mediación.
- Técnicas corporales de regulación física y emocional.

##### **Grupo 2. Habilidades comunicativas**

- Habilidades comunicativas: escucha activa, negociación, assertividad y comunicación efectiva.
- Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos.

#### **SUB-BLOQUE 3.2 ELEMENTOS COMUNICATIVOS Y CULTURA ARTÍSTICO EXPRESIVA**

- Elementos comunicativos, cultura y contracultura.
- Montajes e intervenciones artístico-expresivas.
- Artes escénicas.
- Actividades y artes circenses.
- El ritmo y el cuerpo en movimiento. Danza y baile.
- Expresión corporal y sus aplicaciones.

#### **SUB-BLOQUE 3.3 CULTURA MOTRIZ TRADICIONAL**

- Contribuciones del deporte a la inclusión.
- La *pilota valenciana* como bien de interés cultural. *Pilota* como deporte profesional.
- Intervenciones en el desarrollo deportivo local.

### **BLOQUE 4. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO**

#### **SUBBLOQUE 4.1. Iniciativas y actividades saludables y sostenibles con el entorno**

- Evidencia científica de los beneficios de la práctica física y deportiva en el medio natural.
- Medidas para reducir la huella de carbono en actividades al aire libre.
- Transporte activo, seguro y sostenible.
- Oportunidades del entorno para el ocio activo, seguro y sostenible. Promoción y usos creativos.
- Prevención de riesgos en la práctica físico-deportiva en entornos naturales y urbanos.
- Protocolos de emergencia, primeros auxilios y supervivencia.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Propuestas de mejora de la salud y la sostenibilidad con impacto en la comunidad y el entorno.</li> <li>- Riqueza natural y topográfica del entorno.</li> </ul> <p><b>SUBBLOQUE 4.2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumo responsable: perspectiva crítica y alternativas saludables y sostenibles.</li> <li>- Hábitos nutricionales saludables y sostenibles.</li> <li>- Nutrición deportiva.</li> </ul> <p><b>SUB-BLOQUE 4.3. Tecnología y medio natural</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tecnología y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva al medio natural, urbano y para el tiempo de ocio.</li> </ul>
<b>1.1.2 Valoración general del progreso del alumnado</b>	<p>Instrumentos de recogida de información</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rúbricas</li> <li>- Escalas de observación</li> <li>- Lista de seguimiento</li> <li>- Exámenes escritos</li> <li>- Exámenes orales</li> <li>- Trabajos escritos</li> </ul>	<p>Criterios para la calificación cualitativa y cuantitativa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20% Participación y esfuerzo diario</li> <li>- 80% Parte práctica <ul style="list-style-type: none"> <li>o 30% Práctica de la asignatura</li> <li>o 30% Patios activos</li> <li>o 20% Teoría aplicada a la práctica</li> </ul> </li> </ul>
<b>Medidas de respuesta educativa para la inclusión</b>	<p>De acuerdo con el artículo 25.1 del Real decreto 243/2022, se deben disponer los medios necesarios para que los alumnos y las alumnas que requieran una atención diferente de la ordinaria puedan alcanzar los objetivos establecidos para la etapa y adquirir las competencias correspondientes. Además para la evaluación del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo que requiera una atención educativa diferente de la ordinaria se tendrá en cuenta el artículo 36. Entre las medidas a tener en cuenta en la asignatura de Educación física se encuentran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación de pruebas prácticas o físicas a las características individuales y el estado físico del alumnado, siempre respetando su salud.</li> <li>- Realización de trabajos teóricos y exposiciones para el alumnado que por problemas físicos no puede realizar la práctica.</li> <li>- Medidas de ampliación para aquellos alumnos con mayor destreza motriz multinivelando los ejercicios prácticos.</li> </ul>	