



<b>DOCUMENT</b>	<b>PROPOSTA PEDAGÒGICA DEL DEPARTAMENT DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>
<b>CODI</b>	<b>DC02.217.2025</b>
<b>VIGÈNCIA</b>	<b>Curs 2025-26</b>
<b>ENSENYAMENTS</b>	<b>ESO – BATXILLERAT - FP</b>

## CONTROL DE MODIFICACIONS

<b>EDICIÓ</b>	<b>DATA</b>	<b>DESCRIPCIÓ DE LES MODIFICACIONS</b>
1.0	9/10/2025	Primera version del document.

## DESTINATARIS

<b>PROFESSORAT</b>	<b>FAMÍLIES</b>	<b>ALUMNAT</b>	<b>PAS</b>	<b>ALTRES</b>
X	X	X		

## SIGNATURES

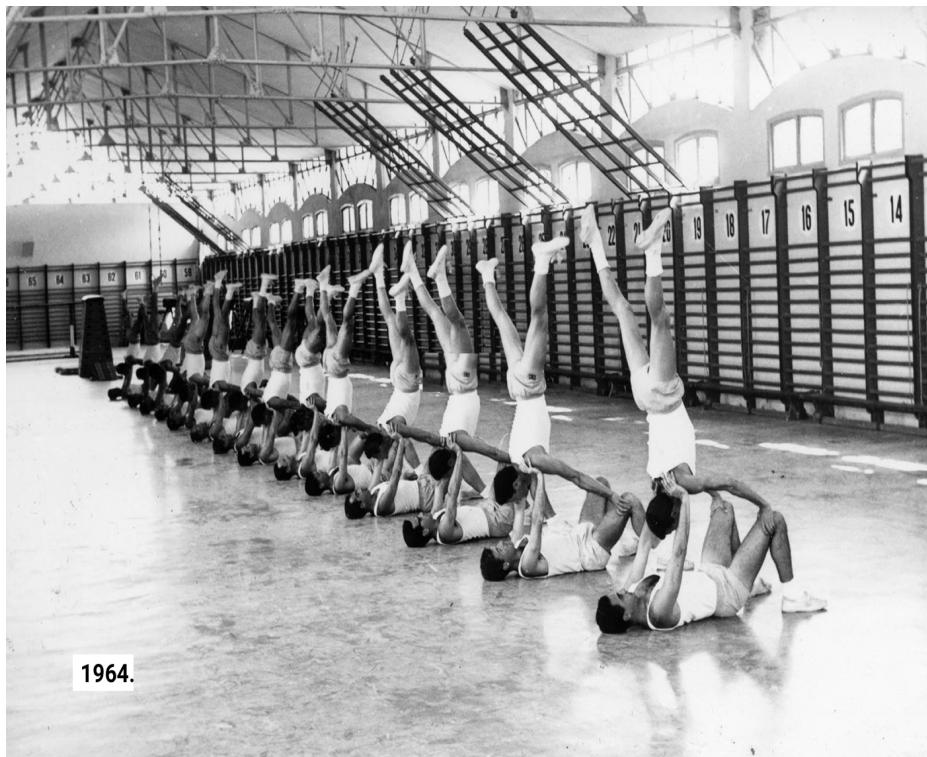
<b>REDACTAT PER:</b>  <i>DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA</i>	<b>VIST I PLAU:</b>  <i>CAP DE DEPARTAMENT JOSE G BOLLADO ESTEBAN</i>
---	---

## CONTROL D'APROVACIONS EN ÒRGANS DEL CENTRE (SI ESCAU)

<b>DATA</b>	<b>ÒRGAN DEL CENTRE</b>
XX - XX - XXXX	DEPARTAMENT DE XXXXX



# PROPUESTA PEDAGÓGICA





# DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

## ÍNDICE

A. INTRODUCCIÓN.....	4
1. CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	4
1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	4
1. CONTEXTO LEGAL .....	
2. CONTEXTO EDUCATIVO .....	5
2. JUSTIFICACIÓN .....	7
B. CONCRECIÓN CURRICULAR DE LA MATERIA.....	9
3. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA .....	9
1. ESO.....	9
2. BACHILLERATO.....	11
4. COMPETENCIAS CLAVES Y ESPECÍFICAS.....	12
1. ESO.....	12
2. COMPETENCIAS CLAVE .....	13
3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.....	13
5. BACHILLERATO.....	14
1. COMPETENCIAS CLAVE .....	14
2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.....	15
6. SABERES BÁSICOS.....	15
1. ESO.....	15
1. INTRODUCCIÓN.....	15
2. BACHILLERATO.....	21
1. INTRODUCCIÓN.....	21
7. SITUACIONES DE APRENDIZAJE.....	
8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	26
1. PRIMER Y SEGUNDO CICLO DE LA ESO.....	26
2. PRIMERO Y 2 DE BACHILLERATO .....	29
9. DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO .....	32
1. ESO.....	32
1. PRIMERO.....	32
2. SEGUNDO.....	32
3. TERCERO.....	32
4. CUARTO.....	



2. BACHILLERATO.....	33
1. DIURNO.....	33
1. PRIMERO BACHILLERATO	
2. SEGUNDO BACHILLERATO	
 C. VALORACIÓN GENERAL DEL PROGRESO DEL ALUMNADO.....	36
10. INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN.....	36
1. ACTIVIDADES E INSTRUMENTOS.....	37
2. CRITERIOS PARA LA CALIFICACIÓN CUALITATIVA.....	37
3. CRITERIOS PARA LA CALIFICACIÓN CUANTITATIVA .....	37
1. PRIMERO DE LA ESO .....	37
2. SEGUNDO DE LA ESO .....	37
3. TERCERO DE LA ESO .....	37
4. CUARTO DE LA ESO .....	37
5. PRIMERO DE BACHILLERATO .....	40
6. SEGUNDO DE BACHILLERATO OPTATIVA	
4. ACTIVIDADES DE REFUERZO (recuperación y subida de nota).	
5. PLAN DE REFUERZO INDIVIDUALIZADO (Pendientes) .	42
1. ESO.....	42
2. BACHILLERATO.....	43
11. MEDIDAS DE RESPUESTA EDUCATIVA PARA LA INCLUSIÓN.....	43
12. ANEXO I: CRITERIOS PARA LA CALIFICACIÓN CUALITATIVA.....	45
13. ANEXO II: PLAN DE REFUERZO.....	46



## INTRODUCCIÓN

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir **que el alumnado consolide un estilo de vida activo**, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisociable del propio aprendizaje.

Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de la etapa, han concretado el marco de actuación para definir la serie de competencias específicas de esta materia. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la educación física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para **consolidar un estilo de vida activo y saludable** que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud.

**La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.** La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural. Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz.

El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que podrán convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a **comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en la sociedad actual**, así como sus implicaciones en el ámbito económico, político, social y de la salud como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.



Finalmente, **se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él**, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

**Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en seis bloques.** Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de aprendizaje exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias.

**El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud – física, mental y social**– a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando los comportamientos antisociales, discriminatorios o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

**El segundo bloque, «Organización y gestión de la actividad física»,** incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

**«Resolución de problemas en situaciones motrices» es un bloque con un carácter transdisciplinar** que aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

**El cuarto bloque, «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices»,** se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.



**El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz»** engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

Y, por último, **el bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno»** incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, **se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso**, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la **consolidación de una autoestima positiva en el alumnado o la creación de una conciencia de grupo-clase**. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.



### 1.1.1 CONTEXTO LEGAL

Esta Propuesta Pedagógica, para el curso académico 2022/2023 se fundamenta en la normativa siguiente:

- a. **DECRETO 107/2022, de 5 de agosto**, del Consell, por el que se establece la ordenación y el currículo de **Educación Secundaria Obligatoria**.
  - b. **DECRETO 108/2022, de 5 de agosto**, del Consell, por el que se establece la ordenación y el currículo de **Bachillerato**.
  - c. **RESOLUCIÓN de 12 de julio de 2022**, del secretario autonómico de Educación Formación Profesional, por la que se aprueban las instrucciones para la organización y el funcionamiento de los centros que imparten Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato durante el **curso 2022-2023**.
- **ORDEN 20/2019, de 30 de abril, de la Consellería de Investigación, Cultura y Deporte por el cual se regula la organización de la respuesta para la inclusión del alumnado en los centros educativos.**
  - **DECRETO 104/2018, de 27 de julio, del Consell, por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano.**
  - **LEY 4/2018, de 21 de febrero, de la Generalitat, por la que se regula y promueve el plurilingüismo en el sistema educativo valenciano.**
  - **ORDEN 38/2017, de 4 de octubre, en cuanto a la adaptación de alumnado de bachillerato a distancia (CEED) con únicamente dos asignaturas suspensas**
  - Finalmente hay que mencionar el **Marco Común Europeo de Referencia (MCER) para las lenguas; Aprender, Enseñar, Evaluar**, documento publicado por el Consejo de Europa en 2001. Este documento define los niveles de concreción de una lengua extranjera en función de los procedimientos en los diferentes ámbitos de competencia. Estos niveles se imponen actualmente como la referencia en el campo del aprendizaje y de la enseñanza de idiomas. La Educación Secundaria Obligatoria junto con el Bachillerato, correspondería al nivel A1-A2 propuesto por el MCER.



## 1.1.2 CONTEXTO EDUCATIVO

- **UBICACIÓN DEL CENTRO**  
El instituto Francisco Ribalta, de Castellón, se ubica en la Avenida Rey Don Jaime, 35, en el código postal 12001 de Castellón de la Plana. Es un centro histórico que ofrece una amplia posibilidad formativa al alumnado de la comarca, fuera de ella e incluso al alumnado que, por circunstancias personales o profesionales vive en el extranjero: <https://portal.edu.gva.es/iesribalta/es/inicio/>
  
- **MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
Este curso escolar, el departamento de EF está formado por las siguientes profesores/as:

Nombre	Función
José G. Bollado Esteban	Jefe departamento (profesor plaza definitiva)
Marta Ferreres	Profesora con plaza definitiva
Alberto Febrer	Profesor con plaza definitivo
Pilar Bustillo	Profesora en comisión de servicios
Jorge Sebastian (comparte centro)	Profesor en prácticas
Jacint Edo	Profesor en prácticas
Bruno Manjón	Profesor en prácticas

- **ALUMNADO**

CURSOS	Número de alumnos
1 CURSO DE ESO	149
2 CURSO DE ESO	205
3 CURSO DE ESO	163
4 CURSO DE ESO	205
1 BACHILLERATO	159
2 BAT OPTATIVA EF	38



D. CONCRECIÓN CURRICULAR DE LA MATERIA.....  
2. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA .....

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

### **OBJETIVOS GENERALES ESO**

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente



los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

I) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

## OBJETIVOS DE ETAPA BACHILLERATO

De acuerdo con lo que establece el **artículo 7 del Real decreto 243/2022**, el bachillerato contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permita:

1. Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
2. Consolidar una madurez personal, afectiva sexual y social que le permita actuar de manera respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar el espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.
3. Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el re- conocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género, o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
4. Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
5. Dominar, tanto en expresión oral como escrita, el valenciano y el castellano.
6. Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
7. Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
8. Conocer y valorar críticamente las diferentes realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución, como muestra del multilingüismo y de la multiculturalidad. Participar de manera solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
9. Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
10. Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de manera crítica la contribución de la ciencia y la tecnología al cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.



11. Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
12. Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
13. Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.
14. Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
15. Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.
16. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales.
16. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales.

### 3. COMPETENCIAS CLAVE Y ESPECÍFICAS

#### COMPETENCIAS CLAVE

- **La competencia en comunicación lingüística** supone **interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos**. Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa. La competencia en comunicación lingüística **constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber**. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la signación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.
- **La competencia digital** implica el **uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales** para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas. Incluye la **alfabetización en información y datos**, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la



creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.

- **La competencia emprendedora** implica **desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas**. Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades; entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno, y crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación; y despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre. Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.
- **La competencia plurilingüe** implica **utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación**. Esta competencia supone reconocer y respetar los perfiles lingüísticos individuales y aprovechar las experiencias propias para desarrollar estrategias que permitan mediar y hacer transferencias entre lenguas, incluidas las clásicas, y, en su caso, mantener y adquirir destrezas en la lengua o lenguas familiares y en las lenguas oficiales. Integra, asimismo, dimensiones históricas e interculturales orientadas a conocer, valorar y respetar la diversidad lingüística y cultural de la sociedad con el objetivo de fomentar la convivencia democrática.
- **La competencia personal, social y de aprender a aprender** implica la **capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante**; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye también la **capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad**; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro; así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.
- **La competencia en conciencia y expresión culturales** supone **comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones**



**se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales.** Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad. Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

- **La competencia en conciencia y expresión culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales.** Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad. Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma. La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (competencia STEM por sus siglas en inglés) entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible.
- **La competencia matemática** permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos con el fin de resolver diversos problemas en diferentes contextos. La competencia **en ciencia** conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social. La competencia **en tecnología e ingeniería** comprende la aplicación de los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.
- **La competencia ciudadana** contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y **el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial**. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una



Propuesta Pedagógica departamento Educación física

IES FRANSESC RIBALTA Curso 2025/2026

cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.



## COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

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

C1.1 // 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.

C1.2 // Incorporar propuestas para la gestión del esfuerzo en las actividades físicas, aplicando los principios y fases del entrenamiento.

C1.3 // Consolidar hábitos de alimentación saludable atendiendo a un balance energético equilibrado considerando los principios nutricionales desde el consumo responsable y sostenible.

C1.4 // Analizar críticamente los componentes que participan de un estilo de vida saludable, al ámbito educativo y el ámbito sociofamiliar, discriminando las conductas de riesgo para la salud física, mental y social.

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 adecuados.

C2.1 // 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.

C2.2 // Diseñar y participar en acontecimientos recreativos y deportivos aplicando políticas sostenibles de gestión y uso de materiales e instalaciones.

C2.3 // 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.

CE 3: Participar en procesos de creación de naturaleza \*artísticoexpressiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.

C3.1 // Crear y ejecutar propuestas \*artísticoexpressives mostrando dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva.



C3.2 // 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.

C3.3 // Organizar y participar en partidas de Pelota Valenciana reconociendo sus valores intrínsecos.

CE 4: Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y \*artísticoexpressives.

C4.1 // Organizar y practicar actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural y urbano con seguridad y eco-responsabilidad fomentando el ocio activo y estilos de vida sostenibles.

C4.2 // 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.

C4.3 // 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.

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.

C5.1 // Participar en propuestas reales o simuladas relacionadas con la actividad física y la salud, el deporte, las actividades \*artísticoexpressives o la natura, analizando las posibilidades del entorno más próximo y teniendo en cuenta la sostenibilidad.

C5.2 // Detectar y curar contenidos con el uso de la tecnología como elemento facilitador para la creación de escenarios de práctica activa saludable.

C5.3 // 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.

## BACHILLERATO

### COMPETENCIAS CLAVE

El Bachillerato tiene como finalidad proporcionar al alumnado formación, madurez intelectual y humana, conocimientos, habilidades y actitudes que le permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y aptitud. Debe, asimismo, facilitar la adquisición y el logro de las competencias indispensables para su futuro formativo y profesional, y capacitarlo para el acceso a la educación superior. Para



cumplir estos fines, es preciso que esta etapa contribuya a que el alumnad o progrese en el grado de desarrollo de las competencias que, de acuerdo con el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, debe haberse alcanzado al finalizar la Educación Secundaria Obligatoria. Las competencias clave que se recogen en dicho Perfil de salida son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia plurilingüe.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.
- Competencia en conciencia y expresión culturales.

Estas competencias clave son la adaptación al sistema educativo español de las establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 de mayo de 2018, relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente. Esta adaptación responde a la necesidad de vincular dichas competencias a los retos y desafíos del siglo XXI, así como al contexto de la educación formal y, más concretamente, a los principios y fines del sistema educativo establecidos en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

### **Competencia en comunicación lingüística**

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales y académicos, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y argumentar sus opiniones como para establecer y cuidar sus relaciones interpersonales.

CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los distintos ámbitos, con especial énfasis en los textos académicos y de los medios de comunicación, para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma



en conocimiento para comunicarla de manera clara y rigurosa adoptando un punto de vista creativo y crítico a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

CCL4. Lee con autonomía obras relevantes de la literatura poniéndolas en relación con su contexto sociohistórico de producción, con la tradición literaria anterior y posterior y examinando la huella de su legado en la actualidad, para construir y compartir su propia interpretación argumentada de las obras, crear y recrear obras de intención literaria y conformar progresivamente un mapa cultural.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

### **Competencia digital**

CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.

CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales de forma individual o colectiva, aplicando medidas de seguridad y respetando, en todo momento, los derechos de autoría digital para ampliar sus recursos y generar nuevo conocimiento.

CD3. Selecciona, configura y utiliza dispositivos digitales, herramientas, aplicaciones y servicios en línea y los incorpora en su entorno personal de aprendizaje digital para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir información, gestionando de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red y ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

CD5. Desarrolla soluciones tecnológicas innovadoras y sostenibles para dar respuesta a necesidades concretas, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

### **Competencia plurilingüe**

CP1. Utiliza con fluidez, adecuación y aceptable corrección una o más lenguas, además de la lengua familiar o de las lenguas familiares, para responder a sus necesidades



comunicativas con espontaneidad y autonomía en diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.

CP2. A partir de sus experiencias, desarrolla estrategias que le permitan ampliar y enriquecer de forma sistemática su repertorio lingüístico individual con el fin de comunicarse de manera eficaz.

CP3. Conoce y valora críticamente la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal y anteponiendo la comprensión mutua como característica central de la comunicación, para fomentar la cohesión social.

### **Competencia personal, social y de aprender a aprender**

CPSAA1.1. Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje.

CPSAA1.2. Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.

CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.

CPSAA3.1. Muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, siendo consciente de la influencia que ejerce el grupo en las personas, para consolidar una personalidad empática e independiente y desarrollar su inteligencia.

CPSAA3.2. Distribuye en un grupo las tareas, recursos y responsabilidades de manera ecuánime, según sus objetivos, favoreciendo un enfoque sistémico para contribuir a la consecución de objetivos compartidos.

CPSAA4. Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes.

CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.

### **Competencia en conciencia y expresión culturales**

CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.

CCEC2. Investiga las especificidades e intencionalidades de diversas manifestaciones artísticas y culturales del patrimonio, mediante una postura de recepción activa y deleite,



diferenciando y analizando los distintos contextos, medios y soportes en que se materializan, así como los lenguajes y elementos técnicos y estéticos que las caracterizan.

CCEC3.1. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones con creatividad y espíritu crítico, realizando con rigor sus propias producciones culturales y artísticas, para participar de forma activa en la promoción de los derechos humanos y los procesos de socialización y de construcción de la identidad personal que se derivan de la práctica artística.

CCEC3.2. Descubre la autoexpresión, a través de la interactuación corporal y la experimentación con diferentes herramientas y lenguajes artísticos, enfrentándose a situaciones creativas con una actitud empática y colaborativa, y con autoestima, iniciativa e imaginación.

CCEC4.1. Selecciona e integra con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para diseñar y producir proyectos artísticos y culturales sostenibles, analizando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral que ofrecen sirviéndose de la interpretación, la ejecución, la improvisación o la composición.

CCEC4.2. Planifica, adapta y organiza sus conocimientos, destrezas y actitudes para responder con creatividad y eficacia a los desempeños derivados de una producción cultural o artística, individual o colectiva, utilizando diversos lenguajes, códigos, técnicas, herramientas y recursos plásticos, visuales, audiovisuales, musicales, corporales o escénicos, valorando tanto el proceso como el producto final y comprendiendo las oportunidades personales, sociales, inclusivas y económicas que ofrecen.

### **Competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería**

STEM1. Selecciona y utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones propias de la modalidad elegida y emplea estrategias variadas para la resolución de problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas o comprobándolas mediante la observación, la experimentación y la investigación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y limitaciones de los métodos empleados.

STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando y creando prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma colaborativa, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y evaluando el producto



obtenido de acuerdo a los objetivos propuestos, la sostenibilidad y el impacto transformador en la sociedad.

STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de investigaciones de forma clara y precisa, en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...) y aprovechando la cultura digital con ética y responsabilidad y valorando de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida para compartir y construir nuevos conocimientos.

STEM5. Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.

### **Competencia emprendedora**

CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar y ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales como globales, en el ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora.

CE2. Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor.

CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.

### **COMPETENICAS ESPECÍFICAS**

**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**



C1.1 // 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.

C1.2 // Incorporar propuestas para la gestión del esfuerzo en las actividades físicas, aplicando los principios y fases del entrenamiento.

C1.3 // Consolidar hábitos de alimentación saludable atendiendo a un balance energético equilibrado considerando los principios nutricionales desde el consumo responsable y sostenible.

C1.4 // Analizar críticamente los componentes que participan de un estilo de vida saludable, al ámbito educativo y el ámbito sociofamiliar, discriminando las conductas de riesgo para la salud física, mental y social.

**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 adecuados.**

C2.1 // 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.

C2.2 // Diseñar y participar en acontecimientos recreativos y deportivos aplicando políticas sostenibles de gestión y uso de materiales e instalaciones.

C2.3 // 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.

**CE 3: Participar en procesos de creación de naturaleza \*artísticoexpresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.**

C3.1 // Crear y ejecutar propuestas artísticoexpresivas mostrando dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva.

C3.2 // 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.

C3.3 // Organizar y participar en partidas de Pelota Valenciana reconociendo sus valores intrínsecos.

**CE 4: Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artísticoexpresivas.**

C4.1 // Organizar y practicar actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural y urbano con seguridad y eco-responsabilidad fomentando el ocio activo y estilos de vida sostenibles.

C4.2 // 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.

C4.3 // 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.

**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.**

C5.1 // Participar en propuestas reales o simuladas relacionadas con la actividad física y la salud, el deporte, las actividades \*artísticoexpresives o la natura, analizando las posibilidades del entorno más próximo y teniendo en cuenta la sostenibilidad.

C5.2 // Detectar y curar contenidos con el uso de la tecnología como elemento facilitador para la creación de escenarios de práctica activa saludable.

C5.3 // 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.

## SABERES BASICOS

### SABERES BÁSICOS 1-2 ESO

Desde una perspectiva epistemológica, los saberes básicos detallados a continuación han sido seleccionados como el conjunto de conocimientos necesarios para adquirir y desarrollar las competencias específicas que se han formulado previamente a la materia de Educación Física. Respecto a la estructura, se establece una gradación de 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. 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, competencial e integrada en su vida.

**Bloque 1. Vida activa i 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.

**Subbloque 1.1 SALUD FÍSICA** Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

### **Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables**

- Conductas para la mejora de la salud física, mental y social
- Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-PV).

### **Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico**

- Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).
- Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobreentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMS).
- Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness
- Programación autónoma del ejercicio.

### **Grupo 3 Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional**

- Elementos del aparato locomotor relacionado con la motricidad
- Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento
- Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.

Av. Rei En Jaume, 35. 12001 - Castelló de la Plana. Tel: 964 73 89 65

<https://portal.edu.gva.es/iesribalta/> 12001228@edu.gva.es



- La pisada como elemento trascendental en la marcha y la carrera.

#### **Grupo 4 Cuidado del cuerpo.**

- Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.
- Mitos y falsas creencias en el ámbito de la AF y el deporte.
- Valoración de la práctica de la AF y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.
- Calentamiento general: partes esenciales.
- Calentamiento específico autónomo.
- La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.

**Subbloque 1.2 SALUD SOCIAL:** efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

- Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.
- Ayudas ergogénicas legales y dopaje.

**Subbloque 1.2 SALUD METAL:** aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

#### **Grupo 1 Métodos y técnicas de relajación.**

- Metodos de relajación y estiramientos.
- Técnicas de relajación y estiramientos.

#### **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
- Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.



**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. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).

#### **Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad**

- Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.
- Higiene y actividad física

#### **Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente**

- Protocolos de actuación (PAS / RICE)
- Dispositivos DEA
- Uso de las TIC
- RCP

#### **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.
- 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

**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. Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

### **Subbloque 3.1. Capacidades condicionales**

- Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad
- Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)

### **Subbloque 3.2. Juegos y deportes**

- Individuales
- Colectivos
- Adversario
- Fundamentos técnicos deportivos.
- Fundamentos tácticos deportivos.
- Pensamiento estratégico

### **• 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. Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

#### • **Bloque 5: Manifestaciones de la cultura motriz**

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).
- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

**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. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate o similares). Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.



Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

• **Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero:**

- Regulación del esfuerzo.
- Medidas de protección y conservación del medio ambiente.
- Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.
- Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.
- Entidades y proyectos de centro.

• **Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico.**

- Movilidad sostenible.
- Promoción de buenas prácticas.

• **Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica**

- La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.
- La riqueza natural y topográfica otras regiones.
- Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.

• **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.).
- Control y evaluación de las actividades en el medio a través de dispositivos electrónicos.
- Creación de contenidos.



## SABERES BÁSICOS 3-4 DE LA ESO

### A. Vida activa y saludable

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.
- 

### B. Organización y gestión de la actividad física

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
- Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).



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

### C. Resolución de problemas en situaciones motrices

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

### D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género,



competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

•

### **E. Manifestaciones de la cultura motriz**

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
- 

### **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno**

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.



## SABERES BÁSICOS PRIMERO BACHILLERATO

### Introducción.

El logro de las competencias específicas presentadas en el anterior apartado requiere el aprendizaje, la articulación y la movilización de los saberes que se detallan seguidamente y que se presentan organizados en seis bloques atendiendo a la naturaleza y a la estructura interna de la educación física.

#### Bloques de saberes básicos.

**Bloque 1. Vida activa y saludable (CE1, CE3, CE4, CE5 ):** este bloque aborda los tres elementos básicos que integran el concepto de salud según la Organización Mundial de la Salud: salud física, mental y social.

##### SUBBLOQUE 1.1. SALUD FÍSICA

###### **Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables**

- Métodos de valoración de las capacidades físicas y coordinativas aplicadas a entornos laborales y a la mejora personal.
- Beneficios, riesgos y ejercicios desaconsejados: hábitos posturales, ergonomía y ejercicio físico en general.
- Programas de actividad física personal (FITT-PV) para las diferentes capacidades físicas.
- Tecnologías facilitadoras de la evaluación y el análisis fisiológico del ejercicio físico.

###### **Grupo 2. Cuidado del cuerpo:**

- Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.
- Métodos de recuperación del esfuerzo.

##### SUBBLOQUE 1.2. SALUD SOCIAL

- 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**

- Netiqueta aplicada a la actividad física y el deporte
- Efectos del uso excesivo de la tecnología.

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

Este bloque se relaciona con aquellos componentes vinculados a la planificación, organización y autoregulación de la práctica física, así como aquellos aspectos relacionados con la seguridad de la práctica motriz.

**BLOQUE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CE1, CE2, CE4, CE5****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 del problemas en situaciones motrices. CE1, CE2, CE4, CE5**

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.

- 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. CE1, CE2, CE3, CE4, CE5**

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 4. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES SUBBLOQUE**

##### **4.1 Gestión emocional**

- Roles en contextos de práctica físico-deportiva
- Control y gestión de emociones.
- Técnicas corporales de regulación física y emocional.

##### **SUBBLOQUE 4.2. Habilidades sociales**

- Interacción y habilidades sociales: escucha activa, diálogo, negociación, asertividad, comunicación efectiva y otras

##### **SUBBLOQUE 4.3. Justicia social al deporte y actividad física**

- Valores deportivos y olímpicos.
- Identificación de conductas contrarias a la convivencia

#### **BLOQUE 5. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ CE1, CE2, CE3, CE4, CE5**

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.

## SUBBLOQUE 5.1. Elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva

Elementos de la comunicación.

- Valores y cultura artístico-expresiva.
- Montajes e intervenciones artístico-expresivas.
- Dramatización y teatro.
- Actividades y artes circenses.
- El ritmo y el cuerpo en movimiento.
- Danza y baile.

## SUBBLOQUE 5.2. Cultura motriz tradicional

- La pilota valenciana como bien de interés cultural
- Modalidades de pilota valenciana del juego directo e indirecto.

## SUBBLOQUE 5.3. Deporte como manifestación cultural

- Deporte, convivencia y justicia social.

## **Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno (CE1, CE4, CE5)**

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.

## SUBBLOQUE 6.1. 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.

- Movilidad activa, segura y sostenible.



- 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.
- Conocimiento del patrimonio natural y urbano del entorno. Propuestas de mejora: accesibilidad, uso deportivo, seguridad y sostenibilidad. Promoción y uso creativo.
- Medidas de protección y conservación del medio natural y urbano durante la práctica físico-deportiva. Servicio a la comunidad.
- Entidades relacionadas con la educación ambiental: relaciones, actuaciones, recursos...
- 

#### SUBBLOQUE 6.2. Alimentación saludable y sostenible.

- Características y valoración de una dieta equilibrada.
- Consumo responsable: alternativas sostenibles para una dieta saludable, variada y equilibrada.
- Ultraprocesados: consecuencias para la salud. Análisis crítico.



## Saberes básicos segundo Bachillerato.(optativa)

### Bloque 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE. CE1, CE3, CE4, CE5

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

#### SUB-BLOQUE 1.1. Salud física:

##### Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables

- Métodos de evaluación y autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas para la mejora personal y el acceso laboral.
- Actitudes, hábitos posturales y ergonomía. Programas de actividad física (FITT-PV). Sistemas de entrenamiento.
- Tecnologías facilitadoras de la evaluación y análisis fisiológico del ejercicio físico.

##### Grupo 2. Cuidado del cuerpo

- Mitos y falsas creencias de la actividad física, el deporte, la nutrición y otros contenidos relacionados con el cuidado del cuerpo en otros ámbitos.
- Métodos y técnicas de recuperación de lesiones y el esfuerzo.

#### SUB-BLOQUE 1.2. Salud social

- Actuaciones de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.
- Diversidad, perspectiva de género o inclusividad en el mundo del deporte, la actividad física y el ocio activo.
- Ayudas erogogénicas legales y dopaje

#### SUB- BLOQUE 1.3 Salud mental

##### Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación

- Métodos de relajación y estiramientos.
- Técnicas de meditación.
- Hábitos de descanso.
- Valoración de la actividad física y el deporte como componentes resolutivos de estados depresivos.

##### Grupo 2. Uso y abuso de la tecnología

Autogestión del tiempo de uso de la tecnología para la mejora de la salud. Hábitos de corrección en relación con la netiqueta aplicada a la actividad física y el deporte.



## **Bloque 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. CE1, CE2, CE4, CE5**

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

### **Sub bloque 2.1 Medidas preventivas y de seguridad.**

- Protocolos, normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia a nuestras prácticas y en la vida cotidiana.
- Política crítica y sostenible sobre la gestión de materiales y espacios para la práctica física y deportiva

### **Sub bloque 2.2 Herramientas digitales para la gestión de la actividad física**

- Actitud proactiva respecto al uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y cuidado de contenidos.
- Salidas profesionales relacionadas con la Educación Física.

### **Sub bloque 2.3. Juegos y deportes**

- Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario.
- Juegos y deportes inclusivos.
- Organización y asistencia a acontecimientos o jornadas deportivas, torneos y competiciones deportivas.
- Normativa y reglamento deportivo.
- Roles deportivos: árbitro, organizador, entrenador, practicante, espectador y otros.
- Valores deportivos y olímpicos.
- Actividades y dinámicas de animación sociocultural.

## **Bloque 3. MANIFESTACIONES DE LA COMUNICACIÓN Y DE LA CULTURA MOTRIZ. CE1, CE2, CE3, CE4, CE5**

Este bloque tiene como foco las formas de gestión de conflictos, la identificación de los sentimientos para la regulación emocional, el conocimiento de las respuestas comunicativas del propio cuerpo ante diferentes mensajes y contextos emocionales y la



profundización de los conocimientos relacionados con las manifestaciones artístico-expresivas y el deporte desde una perspectiva social y cultural. El bloque se subdivide en gestión emocional y habilidades comunicativas, elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva y cultura motriz tradicional y deporte como manifestación cultural.

### **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, asertividad 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 (CE1, CE4, CE5)**

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. En este bloque se incluyen también los saberes relacionados con la alimentación saludable y sostenible, el consumo responsable y la movilidad activa y segura.

### **Sub-bloque 4.1 Iniciativas y actividades saludables y sostenibles en el entorno.**

- Evidencia científica de los beneficios de la práctica física y deportiva en el medio natural.
- Medidas para reducir la huella de carbono en actividades al aire libre.



- Transporte activo, seguro y sostenible. Oportunidades del entorno para el ocio activo, seguro y sostenible. Promoción y usos creativos.
- Prevención de riesgos en la práctica físico-deportiva en entornos naturales y urbanos. Protocolos de emergencia, primeros auxilios y supervivencia.
- Propuestas de mejora de la salud y la sostenibilidad con impacto en la comunidad y el entorno.
- Riqueza natural y topográfica del entorno.

### **Sub-bloque 4.2 Alimentación saludable y sostenible**

- Consumo responsable: perspectiva crítica y alternativas saludables y sostenibles.
- Hábitos nutricionales saludables y sostenibles.
- Nutrición deportiva.

### **Sub-bloque 4.3. Tecnología y medio natural.**

Tecnología y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva al medio natural, urbano y para el tiempo de ocio.



## 1. SITUACIONES DE APRENDIZAJE.....

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

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

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

Las experiencias de aprendizaje tienen que potenciar la práctica autónoma, de animar al alumnado a aprender tanto de manera independiente como entre sus iguales, proporcionándole experiencias de aprendizaje que suponen aprender tanto de manera individual como colaborativa. En este sentido, será fundamental motivarlos al hecho que tomen responsabilidad de su propio proceso de aprendizaje convirtiéndolos en aprendices independientes que eligen la manera individual para explorar problemas relacionados con los saberes de nuestra materia. A través del trabajo de manera individual se fomenta en el alumnado la comprensión personal de conceptos y procedimientos relacionados con el movimiento. Por otro lado, trabajar en grupos permite que el alumnado sienta el desafío de



lograr las tareas, a la vez que es apoyado y motivado por las opiniones y habilidades de los otros compañeros y compañeras, ampliando sus habilidades de colaboración, de trabajo en equipo y colaboración entre iguales (*peer to peer*) y la capacidad de resolver conflictos de manera dialogada. El aprendizaje cooperativo involucra al alumnado en un aprendizaje interactivo y con propósito en los programas de educación física, proyectos educativos interdisciplinarios y ámbitos. Esto no relega la competición a un modelo necesariamente excluyente sino más bien a un recurso de reflexión y práctica para implementar propuestas y actividades de mejora mientras continúa, si es el caso, el modelo competitivo.

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

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

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



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

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

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

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

Las situaciones de aprendizaje tienen que promover una ciudadanía activa. Así mismo, atendiendo a la alfabetización digital como aliada, desde una perspectiva conectivista entendemos que los recursos y contenidos de la materia se pueden encontrar también de manera virtual de las páginas web y en las redes sociales. Se busca de este modo que el alumnado sea capaz de asumir contenidos durante todo proceso, a través de la evaluación de su propio aprendizaje y ajustando sus elecciones y habilidades de acuerdo con los retos que se les plantea, al grupo y de manera individual. El análisis y argumentación razonada en dicha interacción con el grupo favorecerá el espíritu crítico necesario en la sociedad actual de las *fake news*.

El alumnado tiene que comprender varias posibilidades de acción e interrelación de contenidos entre las diferentes áreas curriculares. Los desafíos derivados de estas

Av. Rei En Jaume, 35. 12001 - Castelló de la Plana. Tel: 964 73 89 65

<https://portal.edu.gva.es/iesribalta/> 12001228@edu.gva.es



situaciones tienen que adaptarse a sus capacidades y les obliga a seleccionar y a reconocer las conexiones entre su aprendizaje previo y los requisitos asociados con la práctica de actividades físicas relacionadas con la competencia trabajada, relacionando con las competencias específicas otras áreas y adaptando cada una de las competencias a otros contextos para adoptar un estilo de vida activo y saludable.

### 1º Bachillerato

Las situaciones de aprendizaje tienen que contemplar el conjunto de competencias específicas, así como la interrelación de los saberes básicos asociados a ellas. Este enfoque es clave para crear situaciones que permitan trabajar simultáneamente competencias específicas relacionándolas entre sí. También tienen que facilitar la evocación de conocimientos anteriores para su consolidación y la adopción de hábitos en las prácticas que se derivan.

Para promover la adquisición y el desarrollo de las competencias específicas formuladas, las situaciones de aprendizaje deben tener las características y cumplir los criterios siguientes:

Ser significativas para el alumnado. Por eso, en su diseño se debe tener en cuenta que el alumnado sea consciente de su grado inicial de pericia. Además, 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. En este sentido hay que señalar que no es lo mismo partir de los intereses del alumnado que conectar lo que se pretende enseñar con los intereses del alumnado. Hacerlo de este modo favorece la relación de las tareas con los conocimientos, habilidades y valores de la sociedad actual, al mismo tiempo que amplían y adaptan sus formas actuales de pensar y de actuar. La variabilidad metodológica adaptable, mediante una evaluación continua del proceso, facilita esta tarea y ayuda a hacer que el alumnado desarrolle al máximo su potencial.

Ser funcionales y transferibles en la vida cotidiana del alumnado, además de orientarse hacia sus necesidades futuras. Las situaciones se diseñarán desde una perspectiva de funcionalidad, de forma que el alumnado sea capaz de plantearse preguntas más allá del contexto escolar, disfrutando de las emociones generadas por la superación personal que le pueden hacer plantearse cuestiones más profundas y estimulantes que le permitan adaptar el contenido aprendido a nuevas situaciones, reflexionando sobre sus causas y efectos. Este tipo de situaciones desarrollan en el alumnado la capacidad de aplicar y transferir los aprendizajes a varios contextos del ámbito escolar y social. Las situaciones



de aprendizaje conectadas a la vida cotidiana del alumnado ayudan a mantener su interés y esto conduce a una mejora del aprendizaje. Esta transferibilidad del aprendizaje, junto con el aumento del nivel de desarrollo competencial, permitirá al alumnado responder preguntas y resolver los problemas y retos con sentido crítico en diferentes contextos.

Implicar cognitivamente el alumnado, lo que fomenta la autonomía, la creatividad y aumenta su capacidad de producir ideas resolutivas e innovadoras. Se entiende la creatividad como la necesidad reflexiva de dar soluciones alternativas a un problema o acercarnos a su resolución. Este proceso reflexivo permite abordar futuros desafíos y dificultades cotidianas y, junto con actitudes resilientes, favorece la capacidad de gestión emocional. El trabajo del pensamiento crítico, mediante situaciones de aprendizaje que implican la resolución de problemas para la movilización de saberes de manera individual o en equipo, promueve una ciudadanía activa y despierta, necesaria en el ámbito de la educación física en la lucha contra los mitos y contra las personas pseudoexpertas. También la tecnología puede ser facilitadora a la hora de plantear tareas competenciales. El alumnado tiene la oportunidad de interactuar, compartir y debatir haciendo una curación de contenidos previa y, lo que es más importante, aprendiendo a gestionar su buen uso.

Mejorar la 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. Este tipo de situaciones tienen que incentivar capacidades relacionadas con la autorreflexión y el pensamiento crítico que le permitan en el futuro tomar las decisiones adecuadas para la vida. Por eso, se tienen que provocar situaciones donde el y la discente tenga que revisar y reflexionar sobre cómo está conduciendo sus aprendizajes. En este sentido es necesario que haya momentos y situaciones para guiar y acompañar activamente el progreso y poder proporcionarle más información sobre lo que se espera de su aprendizaje o en qué grado tiene que hacer determinada tarea o mostrar determinado comportamiento, facilitandole los recursos e instrumentos de evaluación necesarios para el desempeño de los indicadores de resolución de los criterios de evaluación.

Ser flexibles, 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. La atención al ritmo individual del alumnado en el proceso de aprendizaje depende en buena parte de esta flexibilidad. Como marco general de las situaciones de aprendizaje, con el objetivo de atender la diversidad de intereses y necesidades del alumnado, se incorporarán los principios del diseño universal, asegurándonos que no existen barreras que impidan la accesibilidad física, cognitiva, sensorial y emocional para garantizar su participación y aprendizaje.



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 progresa en su desarrollo competencial. Hay que recordar también que el entorno del aprendizaje tiene que ser seguro, tanto desde un punto de vista físico como emocional, más aún si cabe en una materia como Educación Física, puesto que este aspecto es condición previa para que se produzca el aprendizaje efectivo.



2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	26
1. PRIMER Y SEGUNDO CICLO DE LA ESO.....	26
2. PRIMERO Y 2 DE BACHILLERATO .....	29

## CRITERIOS ESO

### Criterios 1 ESO

*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.*

1.0. *Respeta las normas básicas en cuanto a puntualidad, higiene, asistencia a clase y el respeto hacia compañeros, profesorado y material.*

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.

1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.

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.

*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.*

2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico- deportivas practicando 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.

2.3. 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.



*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.*

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

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

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.

*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.*

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 saberes de la materia, empleando estrategias de investigación y organización de la información.



5.3. Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillos relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.

## Criterios 2 ESO:

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

2EF.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.

2EF.1.2 Aplicar los conocimientos anatomofisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.

2EF.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.

## Criterios 3 ESO

### CE1.

**1.0.** Respeta las normas básicas en cuanto a puntualidad, higiene, asistencia a clase y respeto hacia los compañeros, profesorado y material.

**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.

**1.2.** Aplicar los conocimientos anatómico- fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.

**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.

### CE2.

**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 diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva.

**2.3** 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.

#### **CE3.**

**3.1.** Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.

**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

**3.3.** Diseñar proyectos artísticos multidisciplinarios y participar en ellos como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones.

#### **CE4.**

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

**4.2.** Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal, incluida la RCP.

**4.3** 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.

#### **CE5.**



**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.

#### Criterios 4 ESO

**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.*

**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** 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** Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico- deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.

**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.*

**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 diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva.

**2.3** 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.



**CE3:** *Participar en procesos de creación de naturaleza artísticoexpresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.*

**3.1** Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.

**3.2** Ampliar la calidad y experiencia encuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical combinando ritmos y segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.

**3.3** Diseñar proyectos artísticos multidisciplinarios y participar en ellos como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones.

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

**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.

**4.2** Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal, incluida la RCP.

**4.3** Descubrir y participar activamente en las actividades expresivas del entorno natural rural, denuestra 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.

**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.*

**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.

**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.



## CRITERIOS 1º BACHILLERATO

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.

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.

1.2 Incorporar propuestas para la gestión del esfuerzo en las actividades físicas, aplicando los principios y fases del entrenamiento.

1.3 Consolidar hábitos de alimentación saludable atendiendo a un balance energético equilibrado, considerando los principios nutricionales desde el consumo responsable y sostenible.

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.

CE2. Diseñar, practicar y dirigir diferentes situaciones físico-deportivas, adecuando el nivel de las habilidades y aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.

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.

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.

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.

CE4. Adoptar un estilo de vida saludable y sostenible aplicando principios de ética ambiental y seguridad para transformar el entorno.

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.

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.

5.1 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.

5.2 Detectar y trabajar la curación de contenidos usando la tecnología como elemento facilitador para la creación de escenarios de práctica activa saludable.

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.



## CRITERIOS 2 ° BACHILLERATO

**CE 1.** Implementar y valorar un programa de actividad física y deportiva saludable, adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.

### 2.º Bachillerato

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.

1.2 Difundir propuestas de intervención de actividades físicas y hábitos saludables, dentro y fuera del centro.

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.

**CE 2.** Planificar y promover situaciones físico-deportivas aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.

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.

2.2 Organizar y adaptar acontecimientos recreativos y deportivos aplicando políticas sostenibles de gestión y uso de materiales e instalaciones.

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.

**CE 3.** Analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.

3.1 Desarrollar y valorar propuestas artístico-expresivas mostrando un dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva.

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.

3.3 Organizar partidas y participar en la difusión de las diferentes modalidades de *pilota valenciana* como bien de interés cultural.

**CE 4.** 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.



- 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.
- 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.
- 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.

**CE 5.** 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

- 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.
- 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.

**3. DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO ..... 32****4. ESO..... 32****1. PRIMERO..... 3**

1 ESO		
1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
SA Calentamiento	SA Resistencia y CFB.	SA Relajación y flexibilidad
SA Retos cooperativos	SA Iniciación a la fuerza y lucha.	SA Palados
SA Lanzamientos	SA Aparato Locomotor 2.	SA Aparato Locomotor 3
SA Aparato Locomotor 1.	SA Medio Natural	SA Medio Natural, iniciación a la orientación.

**2. SEGUNDO..... 32**

2 ESO		
1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
UUDD CALENTAMIENTO	UUDD RESISTENCIA	UUDD MEDIO NATURAL
UUDD FUERZA, FLEXIBILIDAD Y APARATO LOCOMOTOR	UUDD ACTIVIDADES CIRCENSES	UUDD VOLPA (PADEL MODIFICADO).
UUDD TWINCON	UUDD PELOTA VALENCIANA	UUDD FLOORBALL
UUDD RETOS COOPERATIVOS	UUDD SENDERISMO	



## 3. TERCERO..... 32

3 ESO		
1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
UN1 Dinámicas socioafectivas	UN4. Deportes alternativos pista dividida.	UN7. Expressión corporal
UN2.calentamiento específico y fuerza	UN5.resistencia y hábitos saludables	UN8.orientación
UN3.Deportes alternativos de invasión	UN6.Badminton	Un9 . Baloncesto
		UN10.deportes de combate.

## CUARTO.....

4 ESO		
1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
SA. Calentamiento específico	SA. Condición física y salud: La fuerza	SA. La Acrogimnasia.
SA. Sistema locomotor	SA. Deportes colectivos: El Rugby.	SA. La Acrogimnasia y el ritmo
SA. La flexibilidad y los estiramientos	SA. Primeros auxilios	SA. Bailes latinos
SA. Condición física y salud: La resistencia.	SA. Higiene postural	SA. La orientación
SA. Colpbol		SA. Iniciación a los deportes de cancha dividida
SA. Balonmano		



## 2. BACHILLERATO..... 33

## 1. DIURNO..... 33

## 1. PRIMERO BACHILLERATO

1 BACHILLERATO		
1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
UUDD Calentamiento Específico	UUDD Fuerza y métodos de entrenamiento	UUDD FLEXIBILIDAD & MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO CADENA MUSCULARES
UUDD Resistencia y sus métodos de entrenamiento	UUDD JUDO	UUDD PRIMEROS AUXILIOS
UUDD de VOLEY 1	UUDD FLORBALL	UUDD RAQUETAS (PICKEBALL/BADMINTON)
UUDD HABITOS SALUDABLES	UUDD HABITOS SALUDABLES	UUDD EXPRESIÓN CORPORAL “BAILES DE SALÓN “ BACHATA”
UUDD SENDERISMO	UUDD GOLBAL (DXT ADAPTADO)	UUDD. ALIMENTACIÓN SALUDABLE



## 2. SEGUNDO BACHILLERATO

TEMPORALIZACIÓN CONTENIDOS OPTATIVA EDUCACIÓN FÍSICA 2 BACHILLER					
CONTENIDOS 1ª EVALUACION	VIDA ACTIVA Y SALUDABLE (BLOQUE 1)	Salud física	RESISTENCIA	TEST SALUD	CÁLCULO DE LA VAM, CÁLCULO ZONAS DE ENTRENAMIENTO.
	ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (BLOQUE 2)		TEORÍA	ENT. DEPORTIVO	PLAN PERSONAL
				MITOS EN EF	EJERCICIOS DESACONSEJADOS
CONTENIDOS 2ª EVALUACION	VIDA ACTIVA Y SALUDABLE (BLOQUE 1)	Juegos y deportes	DEPORTE	VOLEY	BALONCESTO
	ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (BLOQUE 2)		Organización y gestión del deporte	Pitar partidos de patio	JUEGOS MODIFICADOS
		Salud física	Hábitos nutricionales saludables y sostenibles.		
CONTENIDOS 3ª EVALUACION	VIDA ACTIVA Y SALUDABLE (BLOQUE 1)		Nutrición deportiva.		
	ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (BLOQUE 2)		FUERZA	HIITS	MATERIAL DIVERSO
	INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO. (BLOQUE 4)	Juegos y deportes		TEST 1RM	CADA SEMANA UNA PAREJA DARA LA CLASE CON UN OBJETIVO, MÉTODO MATERIAL....
Manifestaciones de la comunicación y la cultura motriz (BLOQUE 3)	Manifestaciones de la comunicación y la cultura motriz (BLOQUE 3)	Juegos y deportes		KIN-BALL	CADA SEMANA UNA PAREJA DEBERÁ PREPARAR UNO Y CONTROLAR LA CLASE
				NATACION	
CONTENIDOS 3ª EVALUACION	INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO. (BLOQUE 4)		Juegos y deportes inclusivos		
		Iniciativas y actividades saludables y sostenibles en el entorno	Protocolos de emergencia, primeros auxilios y supervivencia.		CONCRETAR UNA SESIÓN CON AYUNTAMIENTO RCP BÁSICO
		Tecnología y medio natural	Tecnología y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva al medio natural, urbano y para el tiempo de ocio.		MANEJO GPS. APP RELIEVE....
CONTENIDOS 3ª EVALUACION			Tecnología y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva al medio natural, urbano y para el tiempo de ocio.		SENDERISMO LIBRE RELACIONADO CON EL PROGRAMA 5 ESTRELLAS
		Elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva	Elementos comunicativos, cultura y contracultura. Montajes e intervenciones artístico-expresivas. Artes escénicas.		
		Cultura motriz tradicional	La pilota valenciana como bien de interés cultural. Pilota como deporte profesional.		Montaje de un flash-move. Con exhibición final de curso en el patio



## VALORACIÓN GENERAL DEL PROGRESO DEL ALUMNADO

### 2. INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN..... 36

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Observación sistemática	Registro anecdótico
Análisis de las producciones de los alumnos	Montajes finales
	Textos escritos
	Ánalisis de videos y/o textos
Pruebas específicas	Pruebas escritas individuales y/o grupales
	Pruebas orales individuales y/o grupales
	Pruebas prácticas individuales y/o grupales
Autoevaluación	Lista de control
Coevaluación intergrupal e intragrupal	Planillas, escalas de valoración
Intercambios orales	Debates y/o asambleas
Diario de trabajo/dossier	Rúbricas

### 1. ACTIVIDADES E INSTRUMENTOS..... 37

- Los instrumentos de evaluación serán adecuados, variados y adaptados a las situaciones de aprendizajes para facilitar el seguimiento por parte del profesorado y la reflexión y la autoregulación del alumnado.
- Pruebas escritas objetivas individuales (examen)
- Pruebas orales objetivas individuales (examen)
- Pruebas escritas objetivas grupal(examen)
- Pruebas orales objetivas grupal(examen)
- Observación directa del trabajo del alumnado a el aula.
- Rúbricas observacionales.
- Diarios de trabajo
- dosier de clase
- Exposiciones orales
- Cuestionarios de aulas
- Pruebas físicas prácticas individuales o grupales (montajes)
- Rúbricas de autoevaluación
- Registro anecdótico
- \*Análisis \*videos y textos
- Rubricas para las pruebas prácticas
- Baremos de condición física (Maceta \*Salud y otros específicos)
- Lista control
- Trabajo individual o grupal.



•

## 2. CRITERIOS PARA LA CALIFICACIÓN CUALITATIVA..... 37

Aspectos relacionados con los conceptos: conocimientos teóricos trabajados (blog, esquemas, etc.) y estarán determinados por pruebas escritas y/u orales, trabajos, cuaderno y exposición de los mismos, murales... Para todos los trabajos se tendrán en cuenta la ortografía, redacción y presentación.

- Aspectos motrices: práctica de los contenidos realizados. Se calificará tanto los aspectos cuantitativos (pruebas de condición física), cualitativos (pruebas de cualidades motrices y habilidades específicas) y expresivas. Igualmente se podrán valorar en función del propio progreso del alumnado.
- Aspectos relacionados con la actitud: grado de participación, puntualidad, higiene, cuidado del material e instalaciones, colaboración con los compañeros y el profesor, esfuerzo, respeto por el desarrollo de la clase, tolerancia etc.
- La acumulación de un 20% de faltas sin justificar a lo largo del curso supondrá la pérdida de la evaluación continua. En caso de pérdida de evaluación continua el alumno tendrá que presentarse a una prueba a final de curso.
- Aquellos alumnos o alumnas que pierdan el derecho a la evaluación continua, realizarán una prueba teórico-práctica de todos los contenidos abordados en el curso, en la fecha que fije el centro.
- Si por un motivo debidamente justificado se ha perdido el derecho a la evaluación continua, pero se produce una reincorporación a tiempo de aprobar el curso, se tendrá la posibilidad de recuperar dicho derecho.

**Pruebas extraordinarias de junio para primero de bachillerato.**

Aquellos alumnos/as que suspendan en la convocatoria ordinaria, tendrán la posibilidad de superar la asignatura en la convocatoria extraordinaria de junio.

Las pruebas consistirán en:

- Una prueba teórica sobre todos los contenidos del curso.
- Una prueba práctica sobre algunos de los contenidos del curso.

Cada una de las partes vale un 50 %



## 5. ACTIVIDADES DE REFUERZO (recuperación y subida de nota).

La evaluación que se llevará a cabo a lo largo del curso es una evaluación continua, formativa e integradora, es por ello que aquel alumnado que tras finalizar el curso no haya obtenido una calificación positiva tras la evaluación continua deberá realizar la parte práctica o teórica que no haya superado en función de los criterios de calificación.

En cuanto a las actividades de refuerzo y ampliación serán incluidas en las sesiones diarias y en Aules, dependiendo de las necesidades del alumnado en función de la situación de aprendizaje que nos encontremos.

Para la subida de nota, al finalizar el primer trimestre se presentará la posibilidad de la misma con el proyecto “5 estrellas”, con el que el departamento de educación pretende fomentar la práctica de actividad física del centro. A grandes rasgos, el proyecto pretende que por cada actividad física que realice el alumnado fuera del horario escolar tenga su repercusión en una nota. Debemos tener en cuenta que no todas las actividades serán tenidas en cuenta, ya que deberán tener unas características de intensidad y duración mínimas. Por otro lado, se pretende fomentar el aprendizaje servicio, ya que también puntuara la participación de algún familiar o amigo en dicha actividad.

### Sistema de recuperación de la E.F pendiente de cursos anteriores:

EL sistema de recuperación de pendientes, podemos encontrarnos dos posibilidades, por un lado las pendientes de continuidad y por otro las de no continuidad. Ambas se divide en dos partes, una primera que consiste en el plan para la recuperación de la asignatura y por otro lado la gestión a realizar para el seguimiento del proceso.

En el caso de pendientes de continuidad:

El departamento ha consensuado que si el alumno/a aprueba dos de las tres evaluaciones de E.F de su curso actual, aprobará directamente la E.F pendiente de los curso anterior. Al entenderse que su evolución le ha permitido adquirir las competencias del presente curso y los anteriores. En caso contrario, realizará una prueba teórico-práctica de los contenidos del curso no superado en la fecha que fije el centro. Entre la pruebas a realizar tenemos el test de salud y la realización de un examen teórico sobre los contenidos trabajados a lo largo del curso. Existe también la posibilidad, si el profesor responsable de gestionar la pendiente lo considera oportuno, solicitar al alumno que presente un dossier sobre aspectos relacionados con la asignatura. Este dossier será proporcionado por el profesor al alumno. Y se deberá entregar en una fecha concreta. Se valorará con un 20% de la nota teórica.



El proceso de información a los padres y a los alumnos se realizará siguiendo esta temporización:

Fechas o temporalización de las comunicaciones, dicha información se mandará a cada familia a través de la web familia. Para que estos sean sabedores de la situación en la que se encuentra el alumno, respecto a la pendiente del año pasado

- 1 octubre: Itaca donde se informa que tiene una pendiente y se explica cómo se puede recuperar la misma.
- 2 diciembre: comunicar cómo va el alumno, si ha presentado o no los trabajos pertinentes, si trabaja o no, si mantiene las opciones para poder aprobar o no....
- 3 Marzo: idem al punto 2
- 4 junio: se ha recuperado o no la pendiente.

**En el caso del plan de refuerzo de una pendiente sin continuidad,** podemos encontrar dos situaciones, por un lado que este repitiendo el curso o bien en el caso de nuestra asignatura, que el alumno este cursando 2º bachillerato con pendiente de primero de EF.

En el caso de un alumno con pendiente sin continuidad, será el jefe de departamento o quien se definiera en el mismo, el responsable de comentar con el alumno la forma de aprobar la asignatura, para ello se presenta la siguientes opciones, por un lado realizar parciales teórico prácticos de la asignatura cada trimestre. O bien realizar un examen final con una parte teórica y la prueba del test de salud. Con las baremos concretos para cada nivel.

En el caso de alumno repetidor, que suspendió la asignatura el curso anterior, se le realiza un seguimiento explicando las cosas que debe hacer bien para super la misma, para ello se propone las siguiente rubrica:

	1ER TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3ER TRIMESTRE
<b>Trae el material necesario para el desarrollo de las clases</b>			
<b>Muestra interés en las explicaciones e indicaciones del profesor/a</b>			
<b>Hace las actividades propuestas por el profesor/a</b>			
<b>Tiene un trato respetuoso con la clase y el profesor/a</b>			
<b>Participa de manera activa en la clase</b>			
<b>Trata bien el material utilizado durante las sesiones</b>			



## 1. MEDIDAS DE RESPUESTA EDUCATIVA PARA LA INCLUSIÓN

Desde el departamento de Educación Física consideramos la atención a la diversidad como el conjunto de medidas que adopta el profesorado para dar respuesta a las necesidades individuales del alumnado. Cada grupo, lejos de ser homogéneo está integrado por alumnado con diferentes capacidades, con distintos ritmos de aprendizaje y con una amplia gama de intereses y motivaciones. Asumimos y valoramos la diversidad como un hecho inherente a la acción educativa.

	Tipo de medida	MEDIDA
<b>ASMA Y PROBLEMAS RESPIRATORIAS</b>	NIVEL III	Autocontrol de la respiración, utilización de broncodilatador en caso de que sea necesario y este prescrito
<b>TDAH</b>	NIVEL III	Ordenes claras y sencillas, controlar la agenda cuando haya trabajos/deberes/exámenes, verificar que comprenden el trabajo a realizar en clase; exámenes con espacios suficientes e incluso por entrega de preguntas, dejar salir de clase para que tome aire.
<b>TDA</b>	NIVEL III	Similares a las de TDAH
<b>TEA</b>	NIVEL II y III	Utilización de pictogramas, trabajo por parejas o en pequeño grupo, informar con anterioridad del trabajo a realizar, evitar dobles sentidos, bromas ironías y sarcasmos, actividades más estructuradas, explicación individual de lo que debe hacer.
<b>PROTOCOLO AUTOLESIONES</b>	NIVEL III	Control y vigilancia del alumno/a en cuestión según protocolo del centro, empatizar con su estado, preguntas antes de la sesión como “¿como te encuentras?.
<b>ALUMNO REPETIDOR</b>	NIVEL III	La lista de control y registro anecdótico propio de la asignatura.
<b>ALUMNO LESIONADO</b>	NIVEL III	Ánalisis de la lesión y adaptación e la medida de lo posible de las sesiones. Uso de fichas de sesiones.
<b>DISLEXIA</b>	NIVEL III	Recursos multisensoriales: uso de videos música grabaciones, disminución del contenido escrito, uso de visual thinkings para explicar de contenidos.
<b>ALUMNADO CON DIFICULTADES DEL IDIOMA</b>	NIVEL III	Uso de google translate y de fichas con dibujos para facilitar la compresión y la comunicación. Ayuda por parte de compañeros/as que sean conocedores del idioma.



	Tipo de medida	MEDIDA
<b>TEL</b>	NIVEL III	Utilizar refuerzos visuales: palabras escritas imágenes, gestos. Escribir en la pizarra los deberes, fechas de los trabajos, excursiones... Asegurarse que usa la agenda. Hacer preguntas sobre la materia que se ha explicado para ver si la han entendido.
<b>ACI</b>	NIVEL IV	Adaptaciones de acceso sin material o personal específicos (hasta ahora ACI). Actividades de acompañamiento y apoyo personalizado. Plan de refuerzo si fuera necesario porque repite curso.
<b>PROTOCOLO ACOMPAÑAMIENTO POR LA IDENTIDAD DE GÉNERO</b>	NIVEL III	Actividades de acompañamiento y apoyo personalizado.
<b>ASPERGER TEA</b>	NIVEL III	Uso del calendario en el aula, programar exámenes, fechas entrega de trabajos. Instrucciones claras y coherentes. Anticipar cambios

## 2. ANEXO I: CRITERIOS PARA LA CALIFICACIÓN CUALITATIVA

Av. Rei En Jaume, 35. 12001 - Castelló de la Plana. Tel: 964 73 89 65  
<https://portal.edu.gva.es/iesribalta/> 12001228@edu.gva.es



INSUFICIENTE
No ha desarrollado las competencias específicas de la materia ni la competencia clave de aprender, personal y social.
No ha desarrollado las competencias específicas de la materia ni la competencia clave ciudadana.
No ha desarrollado las competencias específicas de la materia ni la competencia clave emprendedora.
No ha desarrollado las competencias específicas de la materia ni la competencia clave digital.
SUFICIENTE
Desarrolla con dificultad las competencias específicas de la materia y la competencia clave de aprender, personal y social.
Desarrolla con dificultad las competencias específicas de la materia y la competencia clave ciudadana.
Desarrolla con dificultad las competencias específicas de la materia y la competencia clave emprendedora.
Desarrolla con dificultad las competencias específicas de la materia y la competencia clave digital.
BIEN-NOTABLE
Desarrolla adecuadamente las competencias específicas de la materia y la competencia clave de aprender, personal y social.
Desarrolla adecuadamente las competencias específicas de la materia y la competencia clave ciudadana.
Desarrolla adecuadamente las competencias específicas de la materia y la competencia clave emprendedora.
Desarrolla adecuadamente específicas de la materia y la competencia clave digital.
EXCELENTE
Desarrolla destacadamente las competencias específicas de la materia y la competencia clave de aprender, personal y social.
Desarrolla destacadamente las competencias específicas de la materia y la competencia clave ciudadana.
Desarrolla destacadamente las competencias específicas de la materia y la competencia clave emprendedora.
Desarrolla destacadamente las competencias específicas de la materia y la competencia clave digital.



Adeudo en la programación:

Plagio de trabajos:

Atendiendo a la nueva situación sobrevenida de la inteligencia artificial, están apareciendo casos de trabajos realizados con Chat GPT o programas similares. Por lo que es necesaria una regulación de los mismos.

Todos aquellas situaciones donde se compruebe de una manera rigurosa que un trabajo, tarea o ejercicio ha sido plagiado y teniendo en cuenta la imposibilidad de aplicar un instrumento de evaluación que permita observar las verdaderas capacidades y conocimientos del alumno. Esta ejecución quedará computada como no presentado y la nota correspondiente será de un cero.

Uso del teléfono móvil, chuleta, o el propio acto de copiar en un examen

Si el alumno usa el móvil durante la realización de un examen o una prueba escrita, este se considerará no válido y deberá realizarse de nuevo y/o las tareas de recuperación propuestas.

Cuando se certifique fehacientemente (encontrando un material de apoyo, p.j), que un alumno/a ha copiado en un examen, perderá el derecho a continuar realizando la prueba y obtendrá en el mismo una calificación de cero. Se tendrá en cuenta la imposibilidad de aplicar correctamente este instrumento de evaluación para medir sus verduras capacidades y conocimientos.

El profesorado decidirá si repetirá la misma prueba o si por contra, deberá realizar una prueba diferente en otra fecha i/o tareas de recuperación propuestas.

### **Realización de exámenes fuera de día en el que estos estaban programados.**

En numerosas ocasiones nos encontramos con alumnos que por razones unas justificadas y otras del dudosa justificación, no se presentan a los exámenes en las fechas concretas. En nuestro caso el problema se añade cuando este se da en una prueba práctica o un circuito que requiere la utilización de todo el espacio, o la participación de más compañeros.

Desde el departamento y siguiendo la línea de la CCP, se plantean la siguiente situación, si el alumno ha presentado la justificación médica en caso de bachillerato en los días inmediatos a la ausencia, se le realizará el examen pertinente en una fecha pactada por ambos para que no coincida con otros exámenes, si ese examen fuera determinante para aprobar esa evaluación y este no se pudiera hacer antes, se pondría una nota media de las



partes evaluadas, a la espera de realización del mismo. Otra opción en el caso del examen teórico sería si se hacen varios exámenes de contenidos teóricos, que en el siguiente parcial le entrará la materia nueva y la no evaluada en el parcial anterior.

En el caso práctico se buscará el momento más adecuado a todos los niveles, disponibilidad de espacio, compañeros y fechas para su realización. Se seguirá la misma dinámica, si dicho examen es necesario para aprobar la asignatura y no se ha podido realizar la nota sería la obtenida con la media de todo lo evaluado hasta la fecha, pudiéndotelos salir esta nota aprobada o suspendida y quedando a la espera de la realización del examen para determinar la nota.

En el caso de la ESO la justificación puede ser la comunicada por ITACA, siendo no necesario presentar un justificante médico. Se seguirá el mismo protocolo que con bachillerato.

En el caso de no presentar ningún justificante se pondrá un cero en ese examen tanto teórico o práctico y se calculará la media de la evaluación con el resto de notas obtenidas a lo largo de la evaluación.

### **Acceso a la optativa de 2º de bachillerato.**

La optativa de Educación Física en 2º de Bachillerato presenta cada año más demanda que oferta, lo que obliga a establecer un criterio de admisión objetivo y coherente con la naturaleza de la asignatura. La calificación utilizada como baremo de acceso es la nota obtenida en la materia de EF de primero de bachillerato. Esta nota refleja no solo el rendimiento físico, sino también aspectos esenciales como la actitud, la participación, los hábitos saludables, los contenidos teóricos, el progreso individual y la responsabilidad.

Por ello, la selección basada en la nota no prioriza a quienes son “mejores físicamente”, sino a quienes han demostrado mayor implicación, constancia y compromiso global con la materia. Este criterio garantiza un grupo motivado, un clima de trabajo adecuado y la coherencia educativa propia de una asignatura optativa que exige participación activa y responsabilidad.



Propuesta Pedagógica departamento Educación física  
IES FRANSESC RIBALTA Curso 2025/2026