



IES TORREVIGÍA
CURSO 2025-2026

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
FÍSICA



Propuesta pedagógica

Bachillerato



Índice



01	Introducción y justificación	3
	1.1. Marco legal	4
	1.2. Contextualización	5
	1.3. Composición del departamento y reparto de grupos	6
02	Objetivos Generales	8
03	Perfil de salida y Competencias clave	10
04	Competencias específicas	11
05	Saberes básicos	13
06	Orientaciones metodológicas	23
07	Evaluación competencial	25
	7.1. Instrumentos de evaluación	26
	7.2. Criterios de Evaluación	27
	7.3. Ejemplo evaluación competencial	33
	7.4. Pruebas extraordinarias de evaluación	36
08	Criterios de calificación y promoción	38
09	Atención a la diversidad	39
10	Trasversalidad	42
11	Actividades complementarias y extraescolares	43
	11.1. Evaluación de las actividades complementarias/extraescolares	47
12	Evaluación del proceso de enseñanza y práctica docente	48

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

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

La adquisición de las competencias clave está necesariamente ligada a la consecución de los objetivos planteados en la LOMLOE. La educación física ayuda a cumplir estos objetivos de etapa, especialmente los que tienen que ver con el desarrollo de la personalidad y las habilidades sociales. Así mismo, contribuye en la etapa de Secundaria al objetivo de conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y de los otros, respetándolo y afianzando hábitos de cuidado y salud corporal. El perfil de salida del alumnado de Secundaria se guía por la adquisición de las competencias clave que tienen como referencia los desafíos del siglo XXI.

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

1.1. Marco legal

La propuesta pedagógica de Bachillerato para el curso 2025/2026 está basada en la siguiente normativa, vigente actualmente:

▪ **A nivel nacional:**

- **Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE)**, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).
- **Real Decreto 243/2022, de 5 de abril**, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de Bachillerato.
- **Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre**, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional.

▪ **A nivel autonómico:**

- **DECRETO 66/2024, de 21 de junio, del Consell**, por el que se modifica el Decreto 108/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establecen la ordenación y el currículo de Bachillerato, así como la organización y el funcionamiento del Bachillerato nocturno y a distancia en la Comunitat Valenciana.
- **Decreto 108/2022, de 5 de agosto, del Consell**, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la Comunidad Valenciana.
- **Decreto 104/2018, de 27 de julio**, por el que se desarrollan los principios de equidad e inclusión en el sistema educativo valenciano.
- **Orden 20/2019, de 30 de abril, del Consell**, por la cual se regula la organización de la respuesta educativa para la inclusión del alumnado en los centros docentes sostenidos con fondos públicos del sistema educativo valenciano.

1.2. Contextualización

Esta propuesta pedagógica está basada en el decreto 108/2022 dirigida a los alumnos/as del centro educativo de enseñanza secundaria “Torrevigía” de Torrevieja, alumnado diverso que abarca edades comprendidas entre los 16 y los 18 años, según corresponda a los niveles de 1º y 2º de Bachillerato.

Es por ello que este documento pretende ser una guía abierta y flexible para el departamento de Educación Física, pudiéndose adaptar y concretar dentro de las programaciones de aula, donde la realidad de cada grupo y perfil del alumnado marcará definitivamente la concreción de esta propuesta pedagógica.

Torrevieja, es una ciudad y municipio costero de la provincia de Alicante, al sur de la Vega Baja. Se encuentra en un entorno caracterizado por una comunidad de nivel socioeconómico medio-bajo, con un alto porcentaje de alumnado inmigrante y una economía local dependiente principalmente del turismo y la construcción y promoción inmobiliaria. Este contexto influye significativamente en el ambiente educativo y en las necesidades específicas del alumnado, lo que exige un enfoque adaptado a sus realidades sociales, económicas y culturales.

En este entorno, muchas familias enfrentan condiciones laborales inestables, con trabajos en sectores que suelen implicar largas jornadas y escasas oportunidades para el tiempo de ocio y deporte. Como consecuencia, el acceso a actividades físicas y deportivas fuera del horario escolar puede verse limitado, ya sea por la falta de recursos económicos o el tiempo. En este sentido, la educación física escolar se convierte en una oportunidad clave para que el alumnado experimente disfrute y se beneficie del ejercicio físico, en un espacio seguro y accesible para todos.

El centro se encuentra en una zona situada en el perímetro de la ciudad y atiende a un alto porcentaje de alumnado inmigrante, procedente de diversas culturas y con diferentes niveles de dominio del idioma (principalmente europeos, marroquíes y sudamericanos). Esta característica introduce un reto adicional en la integración y cohesión social dentro de las aulas. Las diferencias culturales y lingüísticas pueden influir en la participación y el sentido de pertenencia de estos estudiantes. Por tanto, desde nuestra materia contemplamos actividades que promueven la inclusión, el respeto a la diversidad y el

trabajo en equipo, utilizando el deporte y el movimiento como herramientas para superar barreras sociales y culturales.

Es fundamental ofrecer actividades inclusivas, que no requieran de material costoso, y que fomente la cooperación, el respeto y la participación activa de todo el alumnado, independientemente de su origen o situación socioeconómica. Además, a través de la educación física el alumnado aprenderá valores de esfuerzo, superación y trabajo en equipo, al mismo tiempo que desarrollará habilidades motrices y hábitos saludables que contribuirán a mejorar su calidad de vida.

En resumen, esta propuesta pedagógica no solo tiene el objetivo de mejorar la condición física del alumnado, sino también de convertirse en un espacio de integración y equidad, donde cada estudiante pueda participar activamente, desarrollar sus capacidades y sentirse valorado, todo ello dentro de un contexto sociocultural que demanda sensibilidad, adaptabilidad y enfoque inclusivo.

1.3. Composición del departamento didáctico y reparto de grupos, responsabilidades y actividades

El departamento de Educación Física compuesto por el siguiente profesorado se encargará de organizar y desarrollar la enseñanza de la materia atendiendo a las siguientes responsabilidades:

- **E.F 1. Laura Rodríguez Albarracín** (jefa de departamento, profesora de E.F. y coordinadora de ESO). Con un total de 19 horas de docencia.
- **E.F 2.: Eloy Martínez Alcalá** (profesor de E.F., responsable de recreos activos y encargado del Proyecto Interdisciplinar: juegos, música y danzas del mundo). Con un total de 18 horas de docencia.
- **E.F 3.: Carmen Lázaro Diest** (profesora de E.F.). Con un total de 18 horas de docencia.
- **E.F 4.: Iván Franco Romo** (profesor de E.F. y tutor de 1ºBach D). Con un total de 19 horas de docencia.
- **E.F 5.: Adrián Martínez** (profesor de E.F.). Con un total de 16 horas de docencia.

En cuanto al **reparto de grupos y carga horaria** queda distribuida de la siguiente manera para el curso 24-25:

Docente	ESO				BACHILLERATO		Aula Específica
	1º	2º	3º	4º	1º	2º	
Laura R.A.					1ºBAC A 1ºBAC B	2ºBAC A 2º BACH B 2ºBACH C 2ºBAHG D	AAEESO
Eloy M.A.			Proyecto: 3ºB 3ºD 3ºF 3ºH PDC3 3ºA 3ºB 3ºC 3ºD 3ºF	4ºF		2ºBAC A 2º BACH B 2ºBACH C 2ºBAHG D	
Carmen L.D.	1ºA 1ºB 1ºC 1ºD 1ºE 1ºF		3º G PDC3 A 3º H PDC3	4º H PDC4 B 4ºG PDC4			
Iván F.R.		2ºA 2ºB 2ºC 2ºD 2ºE 2ºF			1ºBAH D		
Adrián M.			3ºE	4ºA 4ºB 4ºC 4ºD 4ºE	1ºBAG C		

Los espacios principales donde se realizarán la mayoría de las sesiones son el gimnasio cubierto y las 4 pistas polideportivas exteriores, los cuales ya han sido repartidos de forma equitativa entre todos los miembros del departamento intentando que todos los grupos cuenten con un día de gimnasio cubierto.

La reunión de departamento se realizará los miércoles de 14.10 a 15.05 para abordar todos aquellos asuntos de interés general para los miembros de este.

1.3.1. Acuerdos comunes y objetivos del departamento para este curso

El departamento pretende conseguir durante el curso actual que el alumnado sea capaz de:

- Realizar actividades físicas, deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
- Incentivar la actividad física fuera del contexto escolar, especialmente en aquellos alumnos sedentarios y con poco interés en la práctica físico-deportiva.
- Fomentar la vida saludable a través de un trabajo continuo de todos los componentes de la condición física durante todo el curso escolar. Valorando y midiendo la evolución de estos a lo largo del curso.
- El autoconocimiento y la expresión de ideas, valores y emociones mediante propuestas artístico-expresivas.
- Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan escaso impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.

2. OBJETIVOS GENERALES

Según el **RD 243/2022** de Bachillerato, en su Artículo 2 “Definiciones”, indica que: *“Los objetivos son los logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave”*

Es por ello por lo que de acuerdo a lo que establece el **artículo 7 del Real Decreto 243/2022**, el bachillerato contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permita (resaltando en negrita las más afines con nuestra materia):

1. Ejercer la ciudadanía democrática desde una perspectiva global y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española y 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 les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.**

3. **Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género, o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.**
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 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 forma 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.

3. PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO Y COMPETENCIAS CLAVE

La actual Ley orgánica de modificación de la LOE (LOMLOE) destaca el principio de una educación de calidad y para toda la ciudadanía, además de reconocer la necesidad de atender al desarrollo sostenible de acuerdo con la Agenda 2030 (ODS). El presente decreto que desarrolla la ley educativa en la Comunitat Valenciana sostiene estos principios abordables en el ámbito de la Educación Física desde una situación privilegiada hacia una mejora de la salud personal y social y una alfabetización motriz y competencial respecto a los nuevos retos a los que se enfrenta el alumnado. La adquisición de las competencias clave está necesariamente ligada a la consecución de los objetivos planteados en la LOMLOE. La educación física ayuda a cumplir estos objetivos de etapa, especialmente los que tienen que ver con el desarrollo de la personalidad y las habilidades sociales. Así como la contribución a conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y de los otros, respetándolo y afianzando hábitos de cuidado y salud corporal.

Las **competencias clave** que se recogen en el perfil de salida 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**, 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 escolar y 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.

El **perfil de salida** del alumnado de bachillerato se guía por la adquisición de las competencias clave que tienen como referencia los desafíos del siglo XXI. La Educación Física, a partir de sus competencias específicas, facilita la consecución de las competencias clave y los desafíos.

Es por ello y atendiendo al **RD 243/2022, de 5 de abril** (bachillerato) que se establecen **ocho competencias clave**, y son las siguientes:

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

La adquisición de cada una de las competencias clave contribuye a la adquisición de todas las demás. No existe jerarquía entre ellas, ni puede establecerse una correspondencia exclusiva con una única área, ámbito o materia, sino que todas se concretan en los aprendizajes de las distintas áreas, ámbitos o materias, y, a su vez, se adquieren y desarrollan a partir de los aprendizajes que se producen en el conjunto de estas.

4. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

La **propuesta curricular** para la materia de Educación Física en Bachillerato se organiza **en cinco competencias específicas** que concretan las competencias clave recogidas en el perfil de salida para la materia, y son las siguientes:

Competencias específicas 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.

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

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.

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

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.

Competencias específicas 2º Bachillerato

CE1: Implementar y valorar un programa de actividad física y deportiva saludable, adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.

CE2. Planificar y promover situaciones físico-deportivas aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.

CE3. Analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.

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

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

A continuación, se añade una tabla de las relaciones más significativas entre las cinco competencias específicas de esta materia y las competencias clave incluidas en el perfil de salida del alumnado para **1º y 2º de bachillerato** respectivamente:

1ºBACH	CCL	CP	CMCT	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
CE1	X		X	X	X	X	X	X
CE2					X		X	
CE3	X			X	X			
CE4			X	X	X	X	X	
CE5				X	X	X	X	X
2ºBACH	CCL	CP	CMCT	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
CE1			X	X	X	X	X	
CE2					X		X	
CE3	X				X			X
CE4			X	X	X			
CE5				X		X	X	

5. SABERES BÁSICOS

1º BACHILLERATO

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. Estos se presentan organizados en **seis bloques** atendiendo a la naturaleza y a la estructura interna de la educación física.

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 de 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 y saludable.** Este bloque aborda los tres elementos básicos que integran el concepto de salud según la OMS: salud física, mental y social.

Bloque 1. Vida activa y saludable CE1, CE3, CE5
Subbloque 1.1 Salud Física
Grupo 1 – Características de las actividades físicas saludables
1.1.2. Métodos de valoración de las capacidades físicas y coordinativas aplicadas a entornos laborales y a la mejora personal.
1.1.2. Beneficios, riesgos y ejercicios desaconsejados: hábitos posturales, ergonomía y ejercicio físico en general.
1.1.3. Programas de actividad física personal (FITT-PV) para las diferentes capacidades físicas.
1.1.4. Tecnologías facilitadoras de la evaluación y el análisis fisiológico del ejercicio físico.

Grupo 2 – Cuidado del cuerpo
1.1.5. Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.
1.1.6. Métodos de recuperación del esfuerzo.
Subbloque 1.2. Salud social
1.2.1. Programas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.
1.2.2 Perspectiva de género e inclusividad en el mundo del deporte, la actividad física y el ocio activo.
1.2.3. Ayudas ergogénicas legales y dopaje.
Subbloque 1.3. Salud mental
Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación
1.3.1. Métodos de relajación y estiramientos.
1.3.2. Técnica básica de meditación.
1.3.3. Hábitos de descanso.
Grupo 2. Uso y abuso de la tecnología
1.3.4. Efectos del uso excesivo de la tecnología.
1.3.5. Netiqueta aplicada a la actividad física y el deporte.

→ **Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física.** Este bloque se relaciona con aquellos componentes vinculados a la planificación, organización y autorregulación 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, CE4, CE5
Subbloque 2.1 Medidas preventivas y de seguridad
2.1.1. Normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia.

2.1.2. Gestión crítica y uso sostenible de materiales para la práctica física y deportiva.
2.1.3. Actuaciones de primeros auxilios.
2.1.4. El botiquín.
Subbloque 2.2. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física
2.2.1. 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.
2.2.2. Creación y curación de contenidos.
Subbloque 2.3. Ordenación de la actividad física y el deporte
2.3.1. Organización de acontecimientos deportivos y de actividad física en general.
2.3.2. Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos.

→ **Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices.** Esta propuesta de saberes se relaciona con una variedad de experiencias motrices desarrolladas a través de los juegos y deportes y de las capacidades condicionales y coordinativas implicadas. Mediante estos saberes el alumnado se enfrenta a situaciones motrices donde continuamente tiene que ajustar su actuación al entorno dinámico y a los otros, y a tomar decisiones para ajustar su conducta a un resultado.

Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices CE1, CE2, CE5
3.1. Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario.
3.2. Juegos y deportes inclusivos, adaptados y específicos.
3.3. Lógica interna de los juegos y deportes.
3.4. Aspectos reglamentarios.

→ **Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

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. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
CE1, CE3
Subbloque 4.1. Gestión emocional
4.1.1. Roles en contextos de práctica físico-deportiva.
4.1.2. Control y gestión de emociones.
4.1.3. Técnicas corporales de regulación física y emocional.
Subbloque 4.2. Habilidades sociales
4.2.1. Interacción y habilidades sociales: escucha activa, diálogo, negociación, asertividad, comunicación efectiva y otras.
Subbloque 4.3. Justicia social al deporte y actividad física
4.3.1. Valores deportivos y olímpicos.
4.3.2. Identificación de conductas contrarias a la convivencia.

→ **Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz.** Este bloque de saberes permite el estudio de la cultura física presente en la sociedad actual y la comprensión de sus vínculos con la salud, la expresión corporal y el deporte desde una perspectiva crítica y transformadora. La propuesta se centra en aquellos aspectos socioculturales, políticos y económicos que tienen impacto en la cultura motriz y en la reflexión sobre la necesidad de construir relaciones basadas en la igualdad social y económica.

Bloque 5. Elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva CE2, CE3, CE4, CE5
Subbloque 5.1. Elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva
5.1.1. Elementos de la comunicación.
5.1.2. Valores y cultura artístico-expresiva.
5.1.3. Montajes e intervenciones artístico-expresivas.
5.1.4. Dramatización y teatro.
5.1.5. Actividades y artes circenses.
5.1.6. El ritmo y el cuerpo en movimiento.
5.1.7. Danza y baile.
Subbloque 5.2. Cultura motriz tradicional
5.2.1. La Pilota Valenciana como bien de interés cultural.
5.2.2. Modalidades de Pilota Valenciana de juego directo e indirecto.
Subbloque 5.3. Deporte como manifestación cultural
5.3.1. Deporte, convivencia y justicia social.

→ **Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.** Este bloque incluye los saberes relacionados con la promoción y participación en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, interactuando de manera segura y sostenible, reduciendo el impacto ambiental y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de estos contextos. Además, en este bloque se incluyen también los saberes relacionados con la alimentación saludable y sostenible, el consumo responsable y la movilidad activa y segura.

Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno CE1, CE4, CE5
Subbloque 6.1. Iniciativas y actividades saludables y sostenibles en el medio natural y urbano
6.1.1. Beneficios de la práctica de actividad física y deportiva en el entorno natural.
6.1.2. Movilidad activa, segura y sostenible.
6.1.3. 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.
6.1.4. Conocimiento del patrimonio natural y urbano del entorno. Propuestas de mejora: accesibilidad, uso deportivo, seguridad y sostenibilidad. Promoción y uso creativo.
6.1.5. Medidas de protección y conservación del medio natural y urbano durante la práctica físico-deportiva. Servicio a la comunidad.
6.1.6. Entidades relacionadas con la educación ambiental: relaciones, actuaciones, recursos...
Subbloque 6.2. Alimentación saludable y sostenible
6.2.1. Características y valoración de una dieta equilibrada.
6.2.2. Consumo responsable: alternativas sostenibles para una dieta saludable, variada y equilibrada.
6.2.3. Ultraprocesados: consecuencias para la salud. Análisis crítico.

2º BACHILLERATO

La materia de “**Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal**” en el currículum de 2º de Bachillerato está orientada a consolidar, integrar y autogestionar los aprendizajes que la Educación Física ha aportado a la cultura motriz del alumnado. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y los desafíos para el siglo XXI siguen presentes en esta materia, facilitando las herramientas necesarias para tener un estado físico y mental óptimo y poder convivir en comunidad, ayudando al alumnado a construir su propia identidad.

El carácter transdisciplinario de la materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal, especialmente en cuanto a su función catártica, agonística y propedéutica en el Bachillerato, hacen que la materia colabore de manera directa en abordar la Agenda 2030. El desarrollo sostenible, la ciudadanía activa y democrática, la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género y el respeto a la diversidad son valores educativos incluidos en la LOMLOE que promueven la justicia social y que continúan el trabajo del primer curso de Bachillerato junto con otras materias del currículum.

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

Bloque 1. Vida activa y saludable CE1, CE3, CE4, CE5
Subbloque 1.1 Salud Física
Grupo 1 – Características de las actividades físicas saludables
1.1.1. Métodos de evaluación y autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas para la mejora personal y el acceso laboral.
1.1.2. Actitudes, hábitos posturales y ergonomía.
1.1.3. Programas de actividad física (FITT-PV). Sistemas de entrenamiento.
1.1.4. Tecnologías facilitadoras de la evaluación y del análisis fisiológico del ejercicio físico.
Grupo 2. Cuidado del cuerpo

1.1.5. Mitos y falsas creencias de la actividad física, el deporte, la nutrición y otros contenidos relacionados con el cuidado del cuerpo en otros ámbitos.
1.1.6. Métodos y técnicas de recuperación de lesiones y el esfuerzo.
Subbloque 1.2. Salud social
1.2.1. Actuaciones de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.
1.2.2. Diversidad, perspectiva de género e inclusividad en el mundo del deporte, la actividad física y el ocio activo.
1.2.3. Ayudas ergogénicas legales y dopaje.
Subbloque 1.3. Salud mental
Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación
1.3.1. Métodos de relajación y estiramientos.
1.3.2. Técnicas de meditación.
1.3.3. Hábitos de descanso.
1.3.4. Valoración de la actividad física y el deporte como componentes resolutivos de estados depresivos.
Grupo 2. Uso y abuso de la tecnología
1.3.5. Autogestión del tiempo de uso de la tecnología para la mejora de la salud.
1.3.6. Hábitos de corrección en relación con la netiqueta aplicada a la actividad física y al deporte.

Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física CE1, CE2, CE4, CE5
Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad
2.1.1. Protocolos, normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia en nuestras prácticas y en la vida cotidiana.
2.1.2. Política crítica y sostenible sobre la gestión de materiales y espacios para la práctica física y deportiva.
Subbloque 2.2. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física

2.2.1. 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.
2.2.2. Salidas profesionales relacionadas con la Educación Física.
Subbloque 2.3 Juegos y deportes
2.3.1. Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario.
2.3.2. Juegos y deportes inclusivos.
2.3.3. Organización y asistencia a acontecimientos o jornadas deportivas, torneos y competiciones deportivas.
2.3.4. Normativa y reglamento deportivo.
2.3.5. Roles deportivos: árbitro/a, organizador/a, entrenador/a, practicante, espectador/a y otros.
2.3.6. Valores deportivos olímpicos.
2.3.7. Actividades y dinámicas de animación sociocultural.

Bloque 3. Manifestaciones de la comunicación y de la cultura motriz CE1, CE2, CE3, CE4, CE5
Subbloque 3.1. Gestión emocional y habilidades comunicativas
Grupo 1: Gestión emocional
3.1.1. Control y gestión de emociones. El diálogo y la mediación.
3.1.2. Técnicas corporales de regulación física y emocional.
Grupo 2: Habilidades comunicativas
3.1.3. Habilidades comunicativas Habilidades comunicativas: escucha activa, negociación, asertividad y comunicación efectiva.
3.1.4. Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos.
Subbloque 3.2. Elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva
3.2.1. Elementos comunicativos, cultura y contracultura.
3.2.2. Montajes e intervenciones artístico-expresivas.

3.2.3. Artes escénicas.
3.2.4. Actividades y artes circenses.
3.2.5. El ritmo y el cuerpo en movimiento. Danza y baile.
3.2.6. Expresión corporal y sus aplicaciones.
Subbloque 3.3. Cultura motriz tradicional
3.3.1. Contribuciones del deporte a la inclusión.
3.3.2. La Pilota Valenciana como bien de interés cultural. Pilota como deporte profesional.
3.3.3. Intervenciones en el desarrollo deportivo local.

Bloque 4. Interacción eficiente y sostenible con el entorno CE1, CE4, CE5
Subbloque 4.1. Iniciativas y actividades saludables y sostenibles en el entorno
4.1.1. Evidencia científica de los beneficios de la práctica física y deportiva en el medio natural.
4.1.2. Medidas para reducir la huella de carbono en actividades al aire libre.
4.1.3. Transporte activo, seguro y sostenible.
4.1.4. Oportunidades del entorno para el ocio activo, seguro y sostenible. Promoción y usos creativos.
4.1.5. Prevención de riesgos en la práctica físico-deportiva en entornos naturales y urbanos. Protocolos de emergencia, primeros auxilios y supervivencia.
4.1.6. Propuestas de mejora de la salud y la sostenibilidad con impacto en la comunidad y en el entorno.
4.1.7. Riqueza natural y topográfica del entorno.
Subbloque 4.2. Alimentación saludable y sostenible
4.2.1. Consumo responsable: perspectiva crítica y alternativas saludables y sostenibles.
4.2.2. Hábitos nutricionales saludables y sostenibles.
4.2.3. Nutrición deportiva.

Subbloque 4.3. Tecnología y medio natural

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

6. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

La adquisición de las competencias específicas de las materias o ámbitos que componen esta etapa se verá favorecida por el desarrollo de enfoques didácticos que reconozcan al alumnado como agente de su propio aprendizaje. Para ello es imprescindible la implementación de **propuestas metodológicas** que le permitan construir el conocimiento con creciente autonomía y creatividad desde sus propias experiencias. La educación competencial requiere que el profesorado haga un uso creativo de los distintos elementos curriculares, para poder presentarlos en situaciones de aprendizaje contextualizadas, que hablen de la realidad del alumnado.

Las situaciones de aprendizaje representan la herramienta idónea para integrar y desarrollar los criterios de evaluación de las competencias específicas y los saberes básicos correspondientes. Para la implementación eficaz de las situaciones de aprendizaje, en Educación Física buscaremos el mayor tiempo de compromiso motor posible, ya que el movimiento es la base de nuestra asignatura, y siempre intentando que sean aprendizajes competenciales, es decir, extrapolables a situaciones de la vida real. La metodología que aplicaremos en las diferentes situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa de Bachillerato son las siguientes:

- ***Estrategia en la práctica***

La estrategia en la práctica predominante en nuestras sesiones será la global, en la cual los movimientos se realizan completos desde su fase inicial a la final. En momentos puntuales aplicaremos también la estrategia analítica, como en la enseñanza de movimientos con mayor dificultad de ejecución o que comporten un riesgo mayor, y sea más adecuada su enseñanza dividida por fases.

Estrategia en la práctica (1º y 2º BACH)	SA 1 Bienvenida al curso	SA 2 Todo por mi salud	SA 3 Investiga, crea y conoce	SA 4 Deporte para todos/as	SA 5 Descubrimos nuestro entorno	SA 6 Me expreso y me controlo	SA 7 El broche final
Global	X	X	X	X	X	X	X
Analítica				X		X	

▪ **Estilos de enseñanza:**

Respecto a los estilos de enseñanza, y manteniendo la línea metodológica señalada anteriormente, en las clases de EF van a predominar los cognitivos, es decir, los que implican activamente al alumnado y les hace pensar para resolver las situaciones motrices. No obstante, el resto de los estilos también tendrán su protagonismo ya que durante las 7 situaciones de aprendizaje hay saberes básicos acordes a todos ellos. Tampoco debemos obviar los estilos socializador y creativo, que otorgan una plena autonomía al alumnado en el aprendizaje, y en los que hay múltiples soluciones válidas, lo que aumenta la motivación y feedback positivo al verse capaces de ir superando los retos propuestos. En la siguiente tabla se resume la aplicación de los diferentes estilos de enseñanza:

Estilos de enseñanza (1º y 2º BACH)	SA 1 Bienvenida al curso	SA 2 Todo por mi salud	SA 3 Investiga, crea y conoce	SA 4 Deporte para todos/as	SA 5 Descubrimos nuestro entorno	SA 6 Me expreso y me controlo	SA 7 El broche final
Cognitivos	X	X	X	X	X	X	X
Tradicionales		X		X			X
Socializador creativo	X	X	X	X	X	X	X

▪ **Métodos y Modelos pedagógicos:**

Cursos y métodos/ modelos	SA 1 Bienvenida al curso	SA 2 Todo por mi salud	SA 3 Investiga crea y conoce	SA 4 Deporte para todos/as	SA 5 Descubrimos nuestro entorno	SA 6 Me expreso y me controlo	SA 7 El broche final
1º BACH	Aprendizaje cooperativo	Ed. para la salud	Flipped clasroom	Modelo educación deportiva Gamificación	Modelo Educación Aventura	Modelo actividades expresivas	Aprendizaje por proyectos
2º BACH	Aprendizaje cooperativo	Ed. para la salud Modelo biomédico	Aprendizaje servicio	Puzle Aronson Aprendizaje por grupos	Modelo educación aventura	Modelo actividades expresivas Gamificación	Aprendizaje por proyectos

7. EVALUACIÓN COMPETENCIAL

La evaluación se realizará atendiendo al Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, el cual refleja como elemento a destacar en su artículo 10 que el proceso de evaluación deberá ser **continuo, formativo e integrador**. En esta propuesta pedagógica, tanto el proceso de la evaluación como el resultado de ella se realizará de forma cruzada, es decir, tendrán protagonismo tanto profesorado como alumnado en la toma de decisiones. Por esta razón, el tipo de evaluación será **mixto**, es decir centrado en la **heteroevaluación** del profesorado, pero alimentada de la información que pueda aportar el alumnado mediante la **coevaluación** y **autoevaluación**. Además, los tipos de evaluación que vamos a seguir durante el curso serán la **experimentación** y la **observación**, a través de los distintos instrumentos de evaluación mencionados en el siguiente apartado 8.1.

A lo largo del curso tendremos las siguientes sesiones de evaluación:

Evaluaciones	Fecha	Calificaciones
<i>Evaluación inicial</i>	del 25 septiembre al 2 de octubre de 2025	No se emiten calificaciones
<i>1ª Evaluación</i>	del 10 de diciembre al 18 de diciembre de 2025	Calificación numérica entre 1 y 10
<i>2ª Evaluación</i>	del 16 de marzo al 25 de marzo de 2026	Calificación numérica entre 1 y 10
<i>Evaluación final</i>	del 11 al 18 de junio de 2026	Calificación final del curso entre 1 y 10
Convocatoria de pendientes	Mes de abril de 2026	Anexo con la calificación numérica entre 1 y 10

7.1. Instrumentos de Evaluación

Es muy importante utilizar diferentes instrumentos de recogida de información para obtener una evaluación lo más objetiva posible y apuntar hacia el perfil de salida. En Educación Física podemos hablar fundamentalmente de dos tipos de procedimientos de evaluación, como son los de experimentación (más objetivos) y los de observación (más subjetivos). Los instrumentos más destacados que vamos a utilizar son los siguientes:

- Portfolio digital / Aules
- Rúbrica heteroevaluación (docente – alumnado)
- Rúbrica autoevaluación (alumnado sobre sí mismo)
- Rúbrica coevaluación (alumnado sobre alumnado)
- Diana de evaluación
- Lista de control
- Diario del docente
- Escala de valoración
- Fichas didácticas
- Cuestionarios
- Exposiciones orales
- Pruebas escritas

7.2. Criterios de Evaluación

Si atendemos al artículo 2 del RD 218/2022 para bachillerato, los **criterios de evaluación** son los “*referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje*”. El trabajo sistemático de todos los criterios de evaluación a lo largo de todo el curso determinará la adquisición de las competencias específicas del área y por lo tanto su contribución a las competencias clave establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza.

La evaluación en Educación Física deberá ser continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado. Los **criterios de evaluación serán el referente** para llevar a cabo este proceso, al concretar el desarrollo de las competencias específicas del área. La relación existente entre estos y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas etapas.

Estas situaciones de aprendizaje están debidamente desarrolladas con sus actividades en las programaciones de aula de cada docente, y adaptadas a las particularidades de cada grupo, en línea con las directrices que establece la LOMLOE para obtener el perfil de salida, y relacionadas con la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Para acometer el trabajo de evaluación es importante tener en consideración cuáles son los criterios de evaluación diseñados según el Decreto 108/2022 para bachillerato. A continuación, se presenta un esquema en cuanto a las **situaciones de aprendizaje** trabajadas durante el curso escolar para 1º y 2º de bachillerato respectivamente, relacionadas con los **criterios de evaluación, competencias específicas y competencias clave**:

***Nota importante:** *La ubicación temporal, así como el número de sesiones de los contenidos es sugerida pero no está cerrada, ya que depende del clima, el calendario festivo y de la disponibilidad de las instalaciones en función de coincidencias horarias.*

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º BACHILLERATO																	
Competencias Específicas		Comp. Esp. 1 25%				Comp. Esp. 2 25%			Comp. Esp. 3 15%			Competencia Esp. 4 15%			Comp. Esp. 5 20%		
Competencias Clave		CCL, CMCT, CD CPSAA, CC, CE, CCEC				CPSAA, CE			CCL, CD, CPSAA			CMCT, CD, CPSAA, CC, CE			CD, CPSAA, CC, CE, CCEC		
		Criterios de evaluación (referencias)															
N.º	Situaciones de aprendizaje	1.1.	1.2.	1.3.	1.4.	2.1	2.2.	2.3.	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.	4.2.	4.3.	5.1.	5.2.	5.3.
1	BIENVENIDA AL CURSO - Retos cooperativos - Team Challenges					X				X							
2	TODO POR MI SALUD - Valoración CF - Cal. Específico - Mejora de la condición física -TIC - Primeros auxilios - Nutrición - Lesiones deportivas - Fisiología	X	X	X	X	X	X							X	X	X	
3	INVESTIGA, CREA Y CONOCE - Experimenta juegos alternativos.					X	X	X							X		X
4	DXT PARA TODXS - Perfeccionamiento Vóley - Perfeccionamiento Básquet - Perfeccionamiento Bádminton - Perfeccionamiento fútbol - Perfeccionamiento beisbol - Perfeccionamiento hockey - Perfeccionamiento balonmano.					X	X	X			X				X	X	X
5	DESCUBRIMOS NUESTRO ENTORNO - Creación y práctica de rutas teórico-prácticas.					X	X					X	X		X	X	X
6	ME EXPRESO Y ME CONTROLLO - Creación completa de una representación artístico-expresiva.					X			X	X					X	X	
7	EL BROCHE FINAL - Organiza eventos y campeonatos.					X	X	X				X			X		

Competencias específicas y Criterios de evaluación (referencias y descripción textual)
Competencia específica 1 - (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.
Competencia específica 2 - (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.
Competencia específica 3 - (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.

Competencia específica 4 – (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.
Competencia específica 5 - (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 AF, deporte y ocio activo.

EDUCACIÓN FÍSICA - 2º BACHILLERATO																
Competencias Específicas		Comp. Esp. 1 25%			Comp. Esp. 2 25%			Comp. Esp. 3 15%			Competencia Esp. 4 15%			Comp. Esp. 5 20%		
Competencias Clave		CMCT, CD, CPSAA, CC, CE, CCEC			CPSAA, CE			CPSAA, CCEC			CMCT, CD, CPSAA			CD, CC, CE		
Criterios de evaluación (referencias)																
N.º	Situaciones de aprendizaje	1.1.	1.2.	1.3.	2.1	2.2.	2.3.	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.	4.2.	4.3.	5.1.	5.2.	5.3.
1	BIENVENIDA AL CURSO - Retos virales. - Olympic Challenges.				X			X								
2	MI PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO - Planificación y puesta en práctica de un programa de mejora de la condición física. - Conozco centros de entrenamiento de nuestro	X	X	X	X	X							X	X	X	X

	entorno. -Nutrición, dopaje y ayudas ergogénicas en el deporte.															
3	LOS VALORES DEL DEPORTE - Juegos alternativos. - Práctica y evaluación de técnicas de primeros auxilios. - Lesiones deportivas. - Sensibilización y práctica de deportes adaptados.				X	X	X		X					X		X
4	ESPECIALISTAS - Diseño y puesta en práctica de sesiones de una modalidad deportiva. - Estilos de enseñanza en la docencia. - Practicamos deportes en su contexto real.		X		X	X	X		X	X				X	X	X
5	TRANSFORMANDO NUESTRO ENTORNO - Conozco el medio urbano y natural próximo. - Organización de actividades en la naturaleza con medidas de seguridad y prevención en el entorno. - Actividades náuticas.				X	X					X	X	X	X	X	X
6	UN PROYECTO DE ARTISTAS - Creación completa de una representación artístico-expresiva. - La igualdad de género.				X		X	X	X					X	X	
7	PATIOS ACTIVOS - Gestión, organización y arbitraje del proyecto de centro "Pacios Activos"		X	X	X	X	X		X				X	X	X	

Competencias específicas y Criterios de evaluación (referencias y descripción textual)																
Competencia específica 1 - (CE1) Implementar y valorar un programa de actividad física y deportiva saludable, adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.																
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.																
Competencia específica 2 - (CE2) 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.

Competencia específica 3 - (CE3) 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 autorregulando las emociones.

3.3. Organizar partidas y participar en la difusión de las diferentes modalidades de Pilota Valenciana como bien de interés cultural.

Competencia específica 4 - (CE4) Diseñar, adoptar y valorar actuaciones que fomentan estilos de vida saludables y sostenibles con seguridad y ecorresponsabilidad 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 con 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 los equipamientos, al entorno y a la actuación e interacción de los participantes.

Competencia específica 5 - (CE5) Explorar y planificar actuaciones y proyectos futuros en los ámbitos personal, laboral y académico relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo, mediante experiencias vividas y el uso de las nuevas tecnologías.

5.1. Elaborar una propuesta en el ámbito del centro o colaborar con entidades del entorno relacionadas con la actividad física y con la salud, el deporte, las actividades artístico-expresivas o la naturaleza, analizando las posibilidades del entorno más próximo y teniendo en cuenta la sostenibilidad.

5.2. Participar en la creación y en la 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.

7.3. Ejemplo evaluación competencial

La finalidad de la evaluación competencial consiste en comprobar el grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa y, con independencia del instrumento de evaluación en cada caso, los referentes para comprobar el grado de adquisición de las competencias clave y el grado de los objetivos de la etapa serán los criterios de evaluación. A cada uno de estos criterios de evaluación se le asignará un porcentaje (peso), de manera que la suma de todos sea el 100%.

El procedimiento es el siguiente:

1. En primer lugar, se dividen por trimestres las **Competencias Específicas** que se van a trabajar.
2. Se identifican los **criterios de evaluación** asociados a cada competencia ayudándonos del cuadro resumen mostrado en el anterior apartado.
3. Se evalúa cada criterio y se registra la calificación obtenida.
4. Una vez evaluados todos los criterios, se obtiene el valor de cada competencia específica, que a su vez determina la calificación de la **competencia clave** (ver tabla).

A continuación, muestro un ejemplo de cómo sería lo citado, sin embargo, cada docente en su programación de aula tendrá su evaluación competencial explicada con más detalle y adaptada a sus correspondientes grupos.

	CLL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
CE1	X			X	X	X		X
CE2	X			X	X	X		X
CE3	X			X	X	X		X
CE4	X			X	X	X		X
CE5	X	X		X	X	X		X
CE6	X			X	X	X		X
CE7	X			X	X	X	X	X
CE8	X			X	X	X	X	X
CE9	X			X	X	X	X	X

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CLL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
CE1		6				6	6	6
CE2		4,75			4,75	4,75		
CE3		5,9					5,9	
CE4		7,6					7,6	7,6
CE5			3,7		3,7	3,7		3,7
CE6		6,7			6,7	6,7		6,7
CE7							4,7	4,7
CE8							7,2	7,2
CE9							4	4
MEDIA (PERFIL COMPETENCIAL)		6,2	3,7	4,8	5,3	5,7	4,7	5,9

GRADO ADQUISICIÓN (SE ESTABLECERÁ EN FUTURA COCOPE)	
0-3	No conseguido
4 a 6	bajo
6 a 8	medio
8 a 10	alto

EJEMPLO DE EVALUACIÓN

	CRITERIOS EVALUACIÓN				MEDIA
	Ceva 1.1	Ceva 1.2	Ceva 1.3		
PRIMER TRIMESTRE	CE1	7	2,5	5	6
	CE3	3,1	3,2	3,3	MEDIA
	NOTA	4	6,25	7,5	5,9
SEGUNDO TRIMESTRE	CE5	5,1	5,2	5,3	MEDIA
	NOTA	3	2	6	3,7
	CE2	2,1	2,2	2,3	2,4
NOTA	2	8	6	3	4,75
TERCER TRIMESTRE	CE4	4,1	4,2	4,3	MEDIA
	NOTA	9,5	7,25	6	7,6
	CE7	7,1	7,2	7,3	MEDIA
NOTA	4	4	6	4,7	
TERCER TRIMESTRE	CE6	6,1	6,2	6,3	MEDIA
	NOTA	5	8	7	6,7
	CE8	8,1	8,2	8,3	MEDIA
NOTA	6,5	7,25	5,75	7,2	
TERCER TRIMESTRE	CE9	7,1	7,2	7,3	MEDIA
	NOTA	2	4	6	4,0

MEDIA 1ER TRIMESTRE (NOTA EN ITACA)			
6	5,9	3,7	5,2

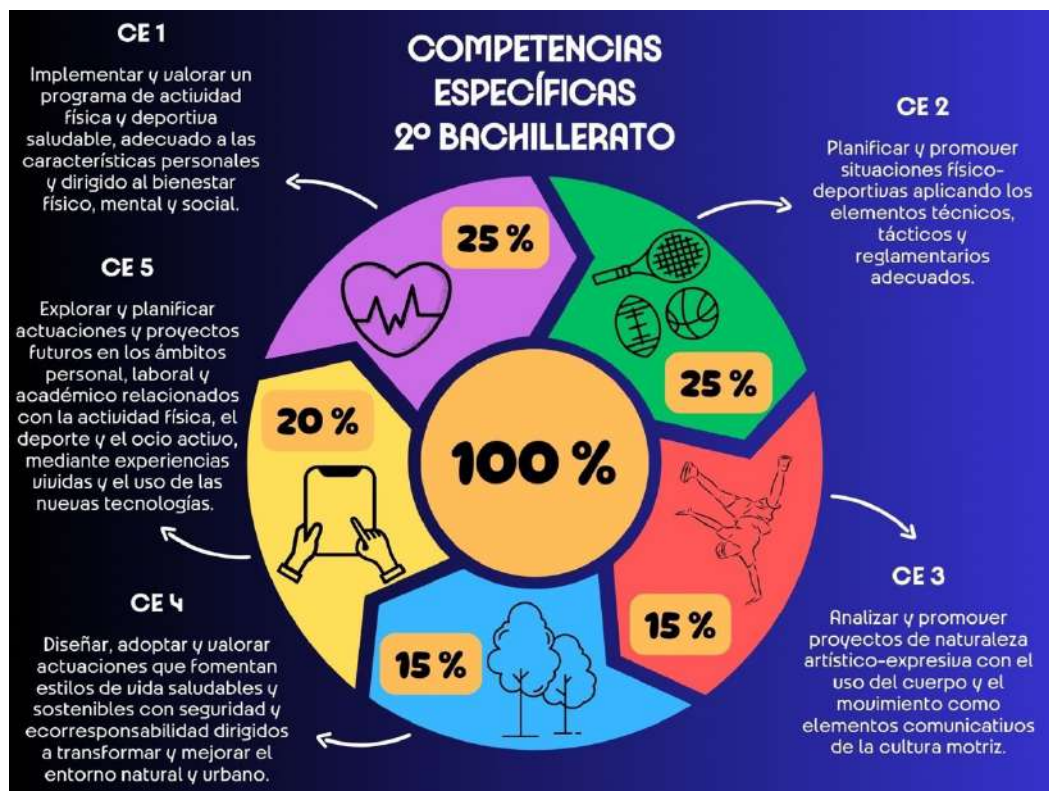
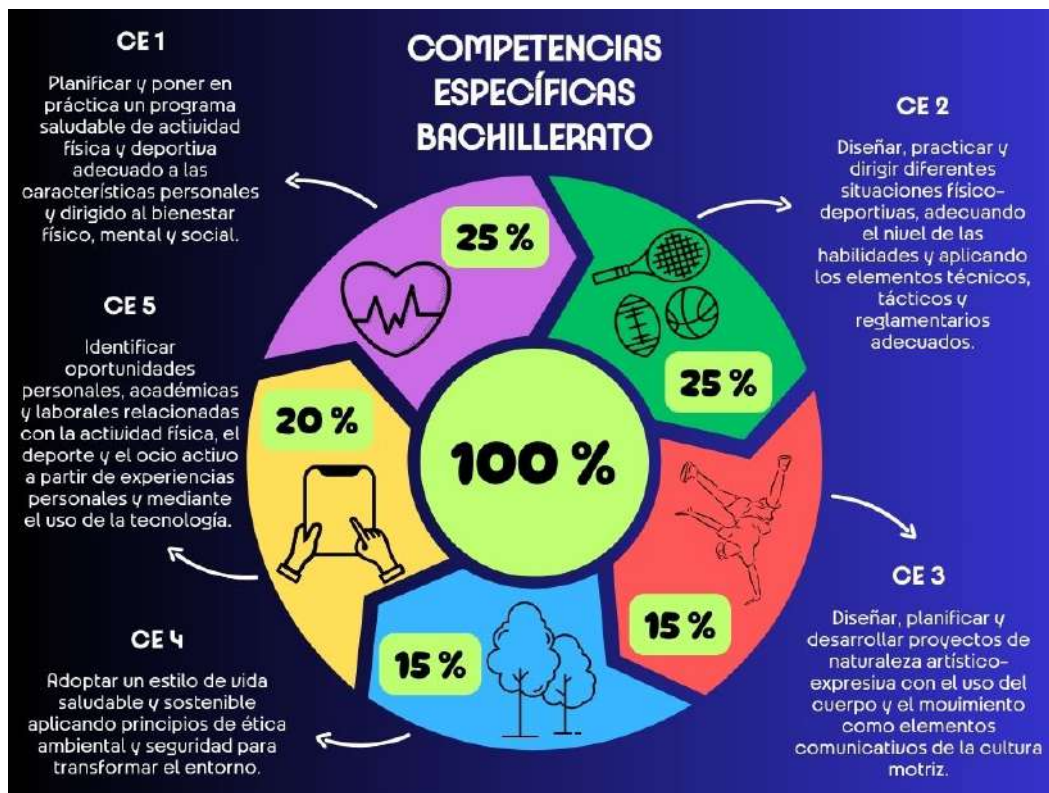
MEDIA 2º TRIMESTRE (NOTA EN ITACA)			
4,75	7,6	4,7	5,7

MEDIA 3º TRIMESTRE (NOTA EN ITACA)			
6,7	7,2	4	6,0

Cada departamento es libre de decidir cómo evaluar cada criterio de evaluación, desarrollando los indicadores de logro, instrumentos de evaluación y metodología que considere más adecuados a su realidad educativa.

Finalmente, para calcular la nota del perfil competencial se puede asignar o el mismo peso a cada competencia específica para una mayor facilidad de cálculo o peso distinto en función de la importancia que el docente considere oportuno, obteniendo así una media aritmética.

En este caso la evaluación por competencias específicas en 1º y 2º bachillerato respectivamente queda distribuida de la siguiente manera a lo largo del curso, con su peso en porcentajes:



7.4. Pruebas extraordinarias de evaluación

El alumnado con la asignatura pendiente del curso anterior la podrá recuperar si aprueba las dos primeras evaluaciones del presente curso.

El alumno/a que tenga la asignatura pendiente de otro curso anterior, y/o no haya aprobado la primera y segunda evaluación del curso actual, se examinará en la convocatoria de pendientes que el departamento de Educación Física realizará en el mes de abril, en fecha por determinar, ateniéndose a los siguientes criterios:

Materia / Módulo	Curso	Criterios Evaluación	Instrumentos de evaluación (fecha)	Comp. Esp.
EDUCACIÓN FÍSICA	1º BACH	1.2	<p><u>Test de resistencia:</u></p> <p>El alumnado deberá mantener una carrera constante durante un tiempo determinado sin parar ni caminar, el ritmo de carrera es libre, no se exigen ningún ritmo ni distancia.</p> <p>1º BACH: 30'</p> <p>Fecha: abril, por determinar</p>	CE1 = 20 %
		1.3, 1.4 2.3, 4.5 5.1, 5.2 5.3	<p><u>Trabajo escrito:</u></p> <p>El alumnado deberá realizar un trabajo de investigación sobre cada uno de los siguientes 6 temas: Condición física y salud, los juegos alternativos, las actividades en la naturaleza, el voleibol, la expresión corporal o los primeros auxilios.</p> <p>Fecha entrega: abril, por determinar</p>	CE1 = 10 % CE2 = 10 % CE4 = 10 % CE5 = 30 %
		3.1 3.2 3.3	<p><u>Prueba práctica de expresión corporal:</u></p> <p>El alumnado deberá preparar una representación expresiva con una duración mínima de 1 minuto y máxima de 3 minutos, para lo que podrá utilizar los accesorios que desee (música, vestuario, maquillaje, etc).</p> <p>Fecha: abril, por determinar</p>	CE3 = 20%

► Alumnado repetidor:

El alumnado que haya repetido curso durante la etapa de bachillerato tendrá un seguimiento especial por parte del docente de Educación Física. Será fundamental mantener contacto directo con el tutor/a del alumno/a en cuestión, así como el intercambio de información en las reuniones de equipo docente. Nuestro plan para este alumnado será facilitarle la adquisición de las competencias clave y específicas que no cumpliera en el curso anterior, presentando al equipo docente la posibilidad de realizar tareas interdisciplinarias que puedan ser evaluables desde diferentes materias. Si fuera necesario, cada docente de Educación Física cuenta en su programación de aula con todas las situaciones de aprendizaje desarrolladas, y dentro de las mismas hay un apartado de “actividades de refuerzo y ampliación”, que se pueden aplicar con este tipo de alumnado.

► Alumnado lesionado:

- Lesionado ocasional: El alumnado lesionado ocasionalmente realizará una ficha por cada sesión de EF que no pueda hacer, en la que habrá elementos prácticos y teóricos, con el fin de no perder la opción de ser evaluado sobre la nota máxima al final de cada trimestre y del curso. A partir de la 5ª ficha será considerado alumno/a lesionado de larga duración.
- Lesionado de larga duración: En el caso de que la lesión sea recurrente o de larga duración, será imprescindible presentar un informe médico que acredite la gravedad y duración de dicha lesión, así como también sería interesante contar con una vía de comunicación (médico o padres/tutores legales) para saber si hay algún tipo de ejercicio que el alumno/a pueda realizar en clase para rehabilitarse de la lesión. En este caso el alumno/a, además de la ficha de lesionado, deberá realizar un trabajo sobre los saberes básicos que se estén trabajando en clase durante el periodo que dure la lesión.

8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PROMOCIÓN

La necesidad de una calificación se justifica por ley, ya que debemos reflejar los resultados de nuestras evaluaciones sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje para cada alumno/a individualmente. Es por ello que como resultado del proceso de evaluación y del uso de los instrumentos de evaluación anteriormente citados, llegaremos a una valoración numérica que nos expresa el nivel de desempeño del alumnado en cada criterio de evaluación y por lo tanto en cada competencia específica.

Los **criterios y procedimientos de calificación** durante el curso y en la prueba ordinaria se basarán en lo siguiente:

- Las calificaciones que se emitirán serán **cuantitativas**, entre 1 y 10, y harán referencia al grado de adquisición de las competencias específicas (mencionadas en el apartado 4), y relacionadas con los criterios de evaluación y competencias clave.
- Cada profesor/a establecerá los **criterios de evaluación** oportunos establecidos en el currículo de cada curso y estrechamente relacionados con los saberes básicos.
- La **calificación en cada evaluación** será, por tanto, la media ponderada de las calificaciones obtenidas en cada bloque de criterios de evaluación abordados en la misma, a través de los resultados obtenidos después de aplicar los diferentes instrumentos de evaluación.
- La **nota de la evaluación es la media aritmética** de las notas obtenidas en las pruebas y la nota en ITACA, en caso de obtener una media con decimales, se redondeará el decimal al entero posterior si acaba en 5, 6, 7, 8, y 9; y al entero anterior si el decimal acaba en 1, 2, 3, y 4 (ejemplo: 4,5 en ITACA es un 5 y 6,4 en ITACA es un 6).
- La **prueba de recuperación** se puntúa entre 0 y 10. En caso de obtener un 5 o más en la prueba, la nota final se calculará haciendo la media de esta nota obtenida con la evaluación o evaluaciones aprobadas.
- El **alumnado de Bachillerato** que tras la realización de las tres evaluaciones hayan superado la materia podrán subir su nota en la evaluación final ordinaria por medio de la realización de una única prueba final, en caso de que el departamento así lo decida, y será diferente a la prueba final ordinaria de recuperación de evaluación.

9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

A continuación, vamos a exponer los diferentes tipos de alumnado que pueden presentar necesidad específica de apoyo educativo (NEAE), destacando que las medidas de nivel III y nivel IV (establecidas en el Decreto 104/2018, de 27 de Julio) será necesario analizarlas en función de los informes médicos del alumno/a según cada caso. Debe haber una estrecha colaboración del departamento de Educación Física con el de Orientación, así como el equipo educativo coordinado por el tutor/a.

Las **medidas de nivel III** están dirigidas a alumnos que requieran una respuesta diferenciada con apoyo ordinario. Tienen como referencia el currículo y su objetivo es poder cumplirlo sin modificar los elementos del mismo.

Las **medidas de nivel IV** se dirigen a alumnos con NEAE que requieren una respuesta personalizada e individualizada de carácter extraordinario con adaptaciones significativas del currículo. Es obligatorio realizar una evaluación socio-psicopedagógica y emitir un informe. El plan de actuación personalizado (PAP) se elabora a partir de este informe, y contempla las medidas a adoptar con el alumno/a. Su elaboración es competencia del profesorado especializado asignado a la unidad específica de educación especial.

Tipos de alumnado con necesidad específica de apoyo educativo (NEAE) –

Niveles II y III

1	NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES
	<p>La casuística típica que nos podemos encontrar en Educación Física engloba:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Discapacidad auditiva: potenciar los canales visual y táctil, colocarnos delante de él para facilitar la lectura labial, no gritar, utilizar un ritmo y entonación normales, ejemplificar siempre la actividad, evitar ruidos de fondo, asegurarnos de que conoce las reglas y pautas antes de comenzar, usar ilustraciones y alumno colaborador. ▪ Discapacidad visual: potenciar el resto visual (si lo tiene), estimulación auditiva y táctil, utilizar un lenguaje preciso y claro, llamar al alumno antes de hablarle, hacer un reconocimiento del terreno antes de comenzar las actividades, minimizar los ruidos, seguir rutinas, acolchar obstáculos,

cerrar puertas y ventanas, usar material adaptado (balones sonoros, cuerdas de acompañamiento) y alumno colaborador.

- **Discapacidad intelectual:** dar información precisa y simplificada, periodos de aprendizaje cortos y retos asumibles, tener paciencia con su trabajo, evitar la fatiga, utilizar material motivador y novedoso y alumno colaborador.
- **Discapacidad física:** aquí se engloban numerosos tipos de discapacidades, diferenciando la motriz de la orgánica.
 - **Discapacidades físicas motrices:** ante lesiones de un miembro inferior o superior hay que potenciar las posibilidades de movimiento, estimular la capacidad de expresión y comunicación corporal, delimitar el espacio en el que actúa, utilización de muletas o bastones para equilibrarse, adaptar las reglas para que pueda participar en igualdad, usar silla de ruedas en juegos y deportes, material de deportes adaptados. Ante la imposibilidad de participación puede ayudar al profesor a organizar la sesión, completar una ficha didáctica, dirigir calentamiento y vuelta a la calma. Los alumnos con sobrepeso deberán controlar la duración e intensidad del ejercicio, así como evitar impactos agresivos sobre el aparato locomotor. Con los alumnos con alteraciones en la columna vertebral tendremos que potenciar la musculatura de sostén, evitar cargas excesivas de peso, trabajo de corrección postural.
 - **Discapacidades físicas orgánicas:** el informe médico será fundamental. Ante problemas de asma hay que evitar el ejercicio en ambientes secos y polucionados, en intervalos de 5' y con intensidad inferior al 80%, respiración nasal, calentar bien, y hacer uso del broncodilatador en caso de ser necesario. En alumnos diabéticos, ingerir alimentos antes y después de la sesión, en ocasiones reducir la dosis de insulina, disponer de instrumentos de control glucémico y aumentar la intensidad del ejercicio progresivamente. Si tenemos alumnos con problemas cardíacos, suspender el ejercicio ante cualquier síntoma de dolor en el pecho, enseñarle a controlar la intensidad con la toma de frecuencia cardíaca, evitar situaciones de estrés, incluir actividades suaves y el trabajo de relajación.

	<p>Deberemos tener muy en cuenta la metodología utilizada a la hora de exponer los contenidos, así como adaptar las actividades al nivel del alumno. De igual modo, será fundamental modificar los recursos espaciales y materiales para facilitar al alumno el aprendizaje.</p>
3	ALTAS CAPACIDADES INTELECTUALES
	<p>Proponer aprendizajes independientes, competenciales y creativos, utilizando métodos como el aprendizaje basado en problemas, trabajo por proyectos o aprendizaje cooperativo. Tener en cuenta sus intereses e intentar potenciarlos, dotándole de responsabilidades durante las sesiones de Educación Física.</p>
4	INCORPORACIÓN TARDÍA AL SISTEMA EDUCATIVO
	<p>Deberemos atender personalmente a estos alumnos/as identificando sus deficiencias principales respecto al resto del grupo, y progresivamente alcanzar ese nivel. Utilizar un alumno-tutor que pueda orientarle en las tareas que no conozca y facilitar su integración. Seguir el <u>Plan de Acogida</u> del centro.</p>
5	CONDICIONES PERSONALES QUE SUPONGAN DESIGUALDAD INICIAL
6	HISTORIA ESCOLAR QUE SUPONGA DESVENTAJA EDUCATIVA
	<p>Contactar con la familia y departamento de orientación para conocer el origen de su situación y pautas para actuar. Serán necesarias pautas de apoyo y refuerzo positivo, darle mucho feedback afectivo, retos sencillos y objetivos alcanzables que motiven a continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje. Seguir el <u>Plan de Acogida</u> del centro.</p>
7	TDAH
	<p>Realizar actividades cooperativas, aumentar el periodo de vuelta a la calma a partir de ejercicios de relajación y respiración, organizar actividades por estaciones para que no tenga que esperar filas largas, en los grupos en los que esté hacer que sea el primero en participar, introducir nuevas actividades que supongan una novedad.</p>

10. TRASVERSALIDAD

En cuanto a la transversalidad, la materia de Educación Física es protagonista a la hora de trabajar estos aprendizajes, enfocados en buscar esa transferencia en el alumnado para resolver situaciones o problemas de la vida real.

La **LOMLOE** establece los siguientes ejes transversales:

- Comprensión lectora.
- Expresión oral y escrita.
- Comunicación audiovisual y TIC.
- Educación emocional y valores.
- Fomento de la creatividad y del espíritu científico.
- Educación para la salud (incluida la salud sexual).

Además, hace hincapié en la **igualdad de oportunidades** entre hombres y mujeres, basándose en la igualdad de derechos y deberes. Desde Educación Física todas nuestras situaciones de aprendizaje preservan este derecho, ya que los trabajos en grupo se realizan de manera mixta y coeducativa.

Otro aspecto que destaca la nueva ley es la **prevención y resolución pacífica de conflictos**, así como la transmisión de **valores cívicos y éticos** (Decreto 66/2024). Desde Educación Física estamos altamente concienciados en trabajar este elemento transversal, ya que dentro de los juegos y deportes es muy habitual que surjan estos conflictos, y para ello tenemos una normativa específica en cada situación de aprendizaje con el objetivo de que el alumnado sepa gestionar estos momentos. Realizar labores de arbitraje, asumir el rol de líder dentro de un equipo, o recompensar el “juego limpio” son solo algunas de las estrategias que utilizamos en nuestro día a día.

En línea con lo anterior, la LOMLOE también hace referencia al **fomento del respeto, deportividad y trabajo en equipo**, aspectos que van implícitos en nuestras situaciones de aprendizaje, y más concretamente en aquellas que incluyan actividades deportivas.

Por último, y no menos importante, la **promoción de un estilo de vida saludable, el**

cuidado del medio ambiente o el uso adecuado de las TIC, tienen un gran protagonismo en nuestra propuesta pedagógica, dedicando incluso situaciones de aprendizaje completas a su desarrollo (elaboración de un plan de actividad física, control diario de hábitos saludables como higiene y comida real, salidas al entorno urbano y natural realizando plogging, o la creación de contenidos digitales como vídeos o bancos de recursos).

11. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Dentro del conjunto de actividades que lleva a cabo el I.E.S. Torrevigía, se pueden distinguir, por un lado, las actividades extraescolares, son las realizadas fuera del horario escolar y, por otro lado, las actividades complementarias, siendo aquellas que se llevan a cabo durante el periodo lectivo.

Estas actividades están destinadas a proporcionar al alumnado otras experiencias y situaciones de aprendizaje, que permitan complementar la educación estrictamente académica y la adquisición de valores y actitudes, como la tolerancia y el respeto, que son necesarios en la convivencia diaria.

La **normativa para la realización de actividades complementarias/ extraescolares** ha sido aprobada por la COCOPE del centro y forma parte del Reglamento de Régimen Interior, esta normativa es:

- Las actividades extraescolares deberán de ser presentadas en Vicedirección antes de final de septiembre y deben de formar parte de las propuestas didácticas. En dicha presentación debe de indicarse la fecha de realización, cursos a los que va destinada, destino, tiempo, objetivos y profesores responsables.
- Se intentará que las actividades complementarias impliquen a todos los alumnos de un grupo, o de lo contrario, que participen como mínimo el 70 % de los alumnos.
- Los profesores/as deberán informar a los padres y madres del objetivo de la actividad y les solicitarán la autorización correspondiente.
- Los profesores/as que participen en una actividad deberán dejar con antelación actividades y/o trabajos para los grupos que se queden sin clase, que serán atendidos por los profesores de guardia.

- Los alumnos que hayan sido expedientados no podrán participar en ninguna actividad extraescolar si así lo considera el profesor/a responsable de la actividad.
- Cualquier otra actividad no contemplada en la propuesta didáctica o que se presente fuera de plazo, deberá de ser aprobada por el Consejo escolar para ser incluida en la PGA del centro.

NOTA:

Los alumnos/as que manifiesten un comportamiento inadecuado reiterado o un escaso interés en cualquiera de las materias de nuestra área, perderán el derecho a participar en las actividades extraescolares, si el profesor así lo estima oportuno.

A continuación, se añaden las distintas actividades que se plantean para poder realizarse durante el presente curso académico 2025/2026, así como el curso al que van destinadas y el tipo de actividad:

1º Bachillerato		
N.º Actividad	Nombre	Fecha
1	Carrera solidaria "Spartan Race"	Diciembre
Descripción		
El alumnado de 1º bachillerato se encargará de organizar la carrera solidaria, ofertándose a toda la comunidad educativa con el fin de realizar un evento del PEAFS. En la medida de lo posible, se intentará realizar en el exterior del centro educativo, y ampliar la participación a otros centros próximos.		
Situación de aprendizaje		
SA 2- Todo por mi salud		

N.º Actividad	Nombre	Fecha
2	Ruta "Laguna de la Mata"	Marzo
Descripción		
Se realizará una salida de senderismo en el espacio natural de la Laguna de la Mata, en concreto "La Laguna Rosa". La actividad en este paraje sirve para que el alumnado conozca las posibilidades que ofrece a la hora de realizar actividad física en su tiempo libre en la naturaleza, así como fomentar su respeto y conservación. Además, se realizarán actividades de orientación en este espacio natural.		
Situación de aprendizaje		
SA 5- Descubrimos nuestro entorno		

N.º Actividad	Nombre	Fecha
3	Aventuras en Enguera	Abril
Descripción		
Se realizará una salida de 3 días al albergue de Enguera, donde el alumnado podrá experimentar actividades en plena naturaleza imposibles de realizar en un centro educativo como escalada, rappel, tiro con arco, piragüismo, paintball, tirolina, kayak o barranquismo, entre otras.		
Situación de aprendizaje		
SA 5- Descubrimos nuestro entorno		

N.º Actividad	Nombre	Fecha
4	Multideporte en la playa	Mayo
Duración		
1 jornada lectiva completa.		
Descripción		
Se organizará una salida a la playa (Torrevieja), con el objetivo de fomentar la práctica de actividad física al aire libre mediante la realización de distintas modalidades deportivas en un entorno natural. El alumnado participará en actividades individuales y colectivas como vóley playa, fútbol playa, palas, frisbee y circuitos funcionales. Esta propuesta pretende dar a conocer las posibilidades que ofrece el entorno costero como espacio de ocio activo, promoviendo un uso responsable y sostenible de la playa como recurso natural cercano.		
Situación de aprendizaje		
SA 4 – Deporte para todos SA 5- Descubrimos nuestro entorno		

2º Bachillerato		
N.º Actividad	Nombre	Fecha
1	Mi plan de entrenamiento	Noviembre
Duración		
Las salidas se realizarán en el horario de la clase de Educación Física.		
Descripción		
Se realizarán varias salidas a gimnasios y centros de crossfit/entrenamiento personal, donde se podrán experimentar ejercicios y actividades que servirán para la elaboración y puesta en práctica de un plan de entrenamiento personalizado. El alumnado conocerá los beneficios para su salud de este tipo de actividad física, así como sus correctas ejecuciones técnicas para evitar lesiones, en un marco totalmente real y extrapolable al tiempo libre.		
Situación de aprendizaje		
SA 2- Mi programa de entrenamiento		

2º Bachillerato		
N.º Actividad	Nombre	Fecha
2	Especialistas	Febrero
Duración		
La salida se realizará en el horario de la clase de Educación Física.		
Descripción		
Realizaremos una visita al CD Torre vieja para tener una pequeña charla con el cuerpo técnico (entrenador, preparador físico, fisioterapeuta, etc.) con el objetivo de que el alumnado conozca la forma de trabajar de estos profesionales de la salud en el deporte de alto rendimiento. Otro aspecto importante será conocer los caminos que han elegido estas personas hasta llegar ahí, de manera que el alumnado pueda visualizar posibles salidas laborales en un futuro muy cercano.		
Situación de aprendizaje		
SA 4 - Especialistas		

2º Bachillerato		
N.º Actividad	Nombre	Fecha
3	Ruta Laguna Rosa de la Mata	Marzo
Duración		
6 horas de duración - Un día lectivo completo.		

Descripción	
Se realizará una salida de senderismo en el espacio natural Laguna de La Mata, en concreto la “Ruta Laguna Rosa”, actuando como monitores. La actividad en este paraje sirve para que el alumnado conozca las posibilidades que ofrece a la hora de realizar actividad física en su tiempo libre en la naturaleza, así como fomentar su respeto y conservación. Además, se realizarán actividades de orientación en dicho espacio natural.	
Situación de aprendizaje	
SA 5 – Transformando nuestro entorno	

2º Bachillerato		
N.º Actividad	Nombre	Fecha
4	Deportes Náuticos	Marzo
Duración		
6 horas de duración - Un día lectivo completo.		
Descripción		
Se llevará a cabo una salida al Centro Náutico ubicado en el CN Marina Internacional de Torre Vieja, con el propósito de disfrutar de una jornada de deportes náuticos. Durante la actividad, el alumnado adquirirá conocimientos teórico-prácticos sobre Vela Ligera, Piragüismo y Remo en un entorno seguro y próximo a su realidad. Además, esta experiencia pretende acercarles a las distintas posibilidades que ofrece su entorno para practicar actividad física y disfrutar del tiempo libre de una forma saludable, activa y sostenible.		
Situación de aprendizaje		
SA 5 – Transformando nuestro entorno		

11.1. Evaluación de las actividades complementarias y extraescolares

Al finalizar la actividad se realizará una sencilla memoria que se ajustará a el modelo que se presenta a continuación. De esta forma, el Departamento hará, al final del curso junto con la Evaluación de la Propuesta didáctica y la Memoria Final del Departamento, un análisis de las actividades que permitirá plantear la idoneidad o no de repetir, o modificar, las actividades programadas en cursos.

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA MEMORIA DE EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES				
ACTIVIDAD				
PROFESORES RESPONSABLES				
LUGAR			FECHA	
DURACIÓN		GRUPOS		Nº ALUMNOS
OBJETIVO				
VALORACIÓN DE LO REALIZADO				
INCIDENCIAS				

12. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y LA PRÁCTICA DOCENTE

Seguendo el artículo 15/8 del decreto 107/2022, el proceso de evaluación deberá contribuir a mejorar el proceso de enseñanza y de aprendizaje. Para ello, el profesorado evaluará también su propia práctica docente en relación con el logro de los objetivos de la etapa y la adquisición de las competencias previstas en las distintas materias o ámbitos. Dicho proceso de evaluación atenderá, al menos, a los siguientes aspectos:

- El grado de adecuación de las competencias específicas, los criterios de evaluación y los saberes básicos a las características y necesidades del alumnado.
- La evolución observada en el desarrollo y el proceso de aprendizaje del alumnado.
- Las medidas de personalización de la enseñanza y de atención a las diferencias individuales.
- La programación y su desarrollo, prestando especial atención a las situaciones de aprendizaje, los procedimientos de evaluación del alumnado, la organización y el clima del aula, así como el aprovechamiento de los recursos del centro y, en su caso, de su entorno.

- e) El funcionamiento de los mecanismos establecidos para favorecer y garantizar las relaciones con padres, madres, tutores/as legales.
- f) La coordinación y la colaboración entre todos los miembros de la comunidad educativa.

Desde el departamento de Educación Física hemos diseñado una **rúbrica de autoevaluación docente** para poder valorar nuestro trabajo periódicamente, al finalizar cada situación de aprendizaje, cada trimestre o el curso completo. La rúbrica es la que sigue:

Ítems a valorar	SÍ	NO	¿POR QUÉ?
<i>La programación de aula cumple con las características mínimas.</i>			
<i>Se han establecido los principios para poder desarrollar las competencias clave y específicas de Educación Física.</i>			
<i>Se han tenido en cuenta las características del alumnado, ubicación del centro y contexto social.</i>			
<i>Los procedimientos e instrumentos de evaluación son adecuados.</i>			
<i>Los saberes básicos responden a lo que señala la legislación vigente.</i>			
<i>Se aplica una metodología de enseñanza que favorece la participación de todo el alumnado y responde a los principios DUA.</i>			
<i>Las sesiones llevadas a cabo resultan motivadoras para el alumnado.</i>			
<i>Se ha cumplido la temporalización de las situaciones de aprendizaje en base a lo programado al inicio de curso.</i>			
<i>La evaluación continua favorece que el alumnado no abandone la asignatura.</i>			
<i>Los procesos de coevaluación y heteroevaluación motivan al alumno/a.</i>			
<i>Los instrumentos de evaluación permiten recopilar la información necesaria para evaluar a los alumnos/as correctamente.</i>			
<i>Los recursos utilizados han favorecido el proceso de enseñanza-aprendizaje.</i>			
<i>Se prevén adaptaciones para cada grupo-clase que favorezcan la inclusión del alumnado y respetan la igualdad de oportunidades.</i>			
OBSERVACIONES	Los ítems negativos se han de revisar para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.		

Por otro lado, el alumnado debe ser parte protagonista del proceso de evaluación, por lo que consideramos que su opinión sobre los aspectos trabajados en clase nos puede ayudar para programar la planificación de cursos posteriores. Para ello, les pasamos una breve **encuesta** como la que sigue al finalizar cada situación de aprendizaje:

Elementos a valorar	Mucho	Regular	Poco	Nada	OBSERVACIONES
Tipo de actividades					
Organización de la clase					
Actividades para evaluarte					
Material utilizado					
Fichas didácticas					
Tareas del portfolio (si hay)					

Además, también hemos diseñado una **rúbrica de evaluación de la práctica docente por parte de nuestro alumnado**, ya que consideramos esencial tener ese feedback directo para poder mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es la siguiente:

1 - Asiste a clase y si falta avisa y/o lo justifica										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 - Es puntual										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 - Presta atención a todo el alumnado por igual										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 - Cuando introduce nuevas actividades o conceptos, las relaciona con las ya conocidas										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 - Explica con claridad las actividades que incluye cada sesión										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 - Estructura la clase de una forma clara, lógica y organizada										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7 - Responde con precisión las preguntas que le hacemos										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8 - Nos motiva a participar activamente en el desarrollo de la clase										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9 - Es respetuoso hacia el alumnado										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10 - Es accesible y está dispuesto a ayudarnos										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11 - La comunicación profesor-alumno es fluida y espontánea										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 - Explica los criterios de evaluación y de calificación, y revisa la nota si considera que puede haber un error o si lo solicitamos										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13 - La evaluación se ajusta a las actividades trabajadas en clase										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ANEXOS**NORMAS EDUCACIÓN FÍSICA DE CUMPLIMIENTO OBLIGATORIO****RESPECTO AL PROFESOR Y A LOS COMPAÑEROS**

- Es obligación del alumnado colaborar con el profesor en el buen desarrollo de las clases, facilitando su labor y no entorpeciendo.
- Los alumnos están obligados a esforzarse a la hora de realizar las actividades propuestas por el profesor.
- En ningún caso se podrán hacer ejercicios que el profesor no haya indicado.
- No está permitido interactuar con alumnos que estén en otra clase (ya sea de Educación Física o de otra asignatura), ni con alumnos que estén sin clase, ni con alumnos o personas que estén fuera del centro.

RESPECTO A LOS COMPAÑEROS

- Están totalmente prohibidos los insultos y las palabras despectivas hacia otros compañeros/as.
- Está totalmente prohibido menospreciar a otros compañeros/as por su nivel de habilidad o destreza física, o por cualquier otra característica del tipo que sea.
- Están totalmente prohibidos los empujones, collejas, zancadillas y bromas de cualquier tipo.
- Están totalmente prohibidos los gestos obscenos.
- Está totalmente prohibido tocar la mochila o cualquier otra pertenencia (ropa, botella de agua, etc.) de otro compañero/a.
- No hay ningún motivo que justifique el incumplimiento de estas normas, ni siquiera el hecho de que los alumnos/as sean amigos/as, novios o familiares.

RESPECTO AL MATERIAL

- Está prohibido entrar al almacén de material sin permiso del profesor.
- No se puede utilizar material sin permiso del profesor. Así mismo, el material sólo podrá utilizarse en la manera indicada por el profesor.
- Es obligatorio cuidar el material y usarlo de manera respetuosa. El alumno/a que rompa material por uso indebido del mismo, deberá reponerlo.
- Es obligatorio colaborar en la colocación y recogida del material en cada sesión.
- No está permitido seguir usando el material una vez que el profesor haya pitado el final de la sesión.
- Bajo ningún concepto se podrá tocar el material que estén utilizando otros profesores en otras clases.
- No se puede tocar ningún material que pertenezca al Club de Gimnasia Rítmica.
- Es obligación del alumnado llevar a clase el material solicitado por el profesor.

RESPECTO A LAS INSTALACIONES

- Al igual que con el material, es obligatorio cuidar las instalaciones y mantenerlas limpias.
- Está prohibido colgarse de las porterías.
- Está prohibido saltar a tocar las redes de las canastas de baloncesto.
- Está prohibido dar patadas a las latas, botellas, envases o comida que pueda haber por la pista.
- Está prohibido comer/beber dentro del gimnasio y de los vestuarios.
- Es obligación de los alumnos utilizar los vestuarios de manera responsable y sólo para la finalidad a la que están destinados (cambio de ropa, lavarse la cara o las manos, hacer necesidades básicas). No está permitido cambiarse de camiseta fuera del vestuario.

- Cualquier desperfecto causado en las instalaciones causado por un uso indebido de las mismas será responsabilidad del alumno y deberá reparar los desperfectos ocasionados.

HIGIENE Y VESTIMENTA

- Es obligatorio cambiarse de camiseta (en el vestuario) al final de la sesión.
- No está permitido peinarse, ni maquillarse, ni mirarse al espejo durante la clase.
- Es obligatorio acudir a clase con ropa y calzado deportivo. No se podrá realizar la clase sin ropa y calzado deportivo.
- Es obligatorio quitarse pulseras, collares, pendientes, relojes, diademas... que puedan causar peligro tanto a uno mismo como al resto de compañeros.
- No está permitido el uso de gorros ni gorras (excepto para protegerse del sol).
- Está totalmente prohibido descalzarse o quitarse la camiseta para hacer la clase.

APARATOS TECNOLÓGICOS

- Se prohíbe el uso de cualquier aparato tecnológico (móvil, auriculares, altavoces portátiles...) durante la clase. El profesor podrá requisarlos y llevarlos a Jefatura de Estudios, cumpliendo así con lo que se indica en el Reglamento de Régimen Interior del Centro.
- No se puede realizar la clase con el móvil en el bolsillo ni en ninguna otra parte. El móvil no se podrá usar bajo ningún concepto, ni siquiera para mirar la hora. Sólo si el profesor solicita el uso del móvil para una actividad de clase, estará justificado el uso el mismo.

ALIMENTOS Y BEBIDAS

- Está totalmente prohibido comer o beber durante la clase de Educación Física. Tampoco se puede comer ni beber durante el trayecto de las aulas al gimnasio ni viceversa.
- No se puede comer chicle, caramelos, piruletas, etc. durante la clase.
- Ningún alumno/a podrá ir a coger su botella de agua a la mochila sin antes haber pedido permiso al profesor.

- Está totalmente prohibido jugar con las botellas de agua.
- Está totalmente prohibido tocar las botellas de agua de otros compañeros/as.

ENTREGA DE TRABAJOS / REALIZACIÓN DE EXÁMANES / NO REALIZACIÓN DE LA CLASE

- No se admitirán trabajos entregados fuera del plazo marcado por el profesor
- Si un alumno falta a un examen, sólo se le repetirá si presenta justificante médico.
- Puesto que la EF es una asignatura eminentemente práctica, la no realización de la clase sólo será posible cuando el alumno/a presente un justificante que demuestre su limitación para hacer ejercicio.

PROPUESTA PEDAGÓGICA

EDUCACIÓN SECUNDARIA

OBLIGATORIA

**DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

IES TORREVIGÍA

Curso

2025/2026

Índice



01	Introducción y justificación	3
	1.1. Marco legal	4
	1.2. Contextualización	5
	1.3. Composición del departamento y reparto de grupos	6
02	Objetivos Generales	8
03	Perfil de salida y Competencias clave	10
04	Competencias específicas	11
05	Saberes básicos	12
06	Orientaciones metodológicas	19
07	Evaluación competencial	22
	7.1. Instrumentos de evaluación	23
	7.2. Criterios de Evaluación	23
	7.3. Ejemplo evaluación competencial	37
	7.4. Pruebas extraordinarias de evaluación	39
08	Criterios de calificación y promoción	42
09	Atención a la diversidad	43
10	Trasversalidad	46
11	Actividades complementarias y extraescolares	48
	11.1. Evaluación de las actividades complementarias/extraescolares	53
12	Evaluación del proceso de enseñanza y práctica docente	54

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

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

La adquisición de las competencias clave está necesariamente ligada a la consecución de los objetivos planteados en la LOMLOE. La educación física ayuda a cumplir estos objetivos de etapa, especialmente los que tienen que ver con el desarrollo de la personalidad y las habilidades sociales. Así mismo, contribuye en la etapa de Secundaria al objetivo de conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y de los otros, respetándolo y afianzando hábitos de cuidado y salud corporal. El perfil de salida del alumnado de Secundaria se guía por la adquisición de las competencias clave que tienen como referencia los desafíos del siglo XXI.

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

1.1. Marco legal

La propuesta pedagógica de ESO. para el curso 2025/2026 está basada en la siguiente normativa, vigente actualmente:

▪ **A nivel nacional:**

- **Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE)**, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).
- **Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo**, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la **Educación Secundaria Obligatoria**.
- **Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre**, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional.

▪ **A nivel autonómico:**

- **DECRETO 66/2024, de 21 de junio, del Consell**, por el que se modifica el Decreto 107/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y la Orden 19/2023, de 29 de junio, de la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regulan los procedimientos derivados del Decreto 107/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establecen la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria.
- **Decreto 107/2022, de 5 de agosto, del Consell**, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Valenciana.
- **Decreto 104/2018, de 27 de julio**, por el que se desarrollan los principios de equidad e inclusión en el sistema educativo valenciano.
- **Orden 20/2019, de 30 de abril, del Consell**, por la cual se regula la organización de la respuesta educativa para la inclusión del alumnado en los centros docentes sostenidos con fondos públicos del sistema educativo valenciano.

1.2. Contextualización

Esta propuesta pedagógica está basada en el decreto 107/2022 dirigida a los alumnos/as del centro educativo de enseñanza secundaria “Torrevigía” de Torrevieja, alumnado diverso que abarca edades comprendidas entre los 11-12 años y los 16 años, según corresponda a los niveles de 1º, 2º, 3º, 4º de la ESO.

Es por ello que este documento pretende ser una guía abierta y flexible para el departamento de Educación Física, pudiéndose adaptar y concretar dentro de las programaciones de aula, donde la realidad de cada grupo y perfil del alumnado marcará definitivamente la concreción de esta propuesta pedagógica.

Torrevieja, es una ciudad y municipio costero de la provincia de Alicante, al sur de la Vega Baja. Se encuentra en un entorno caracterizado por una comunidad de nivel socioeconómico medio-bajo, con un alto porcentaje de alumnado inmigrante y una economía local dependiente principalmente del turismo y la construcción y promoción inmobiliaria. Este contexto influye significativamente en el ambiente educativo y en las necesidades específicas del alumnado, lo que exige un enfoque adaptado a sus realidades sociales, económicas y culturales.

En este entorno, muchas familias enfrentan condiciones laborales inestables, con trabajos en sectores que suelen implicar largas jornadas y escasas oportunidades para el tiempo de ocio y deporte. Como consecuencia, el acceso a actividades físicas y deportivas fuera del horario escolar puede verse limitado, ya sea por la falta de recursos económicos o el tiempo. En este sentido, la educación física escolar se convierte en una oportunidad clave para que el alumnado experimente disfrute y se beneficie del ejercicio físico, en un espacio seguro y accesible para todos.

El centro se encuentra en una zona situada en el perímetro de la ciudad y atiende a un alto porcentaje de alumnado inmigrante, procedente de diversas culturas y con diferentes niveles de dominio del idioma (principalmente europeos, marroquíes y sudamericanos). Esta característica introduce un reto adicional en la integración y cohesión social dentro de las aulas. Las diferencias culturales y lingüísticas pueden influir en la participación y el sentido de pertenencia de estos estudiantes. Por tanto, desde nuestra materia contemplamos actividades que promueven la inclusión, el respeto a la diversidad y el

trabajo en equipo, utilizando el deporte y el movimiento como herramientas para superar barreras sociales y culturales.

Es fundamental ofrecer actividades inclusivas, que no requieran de material costoso, y que fomente la cooperación, el respeto y la participación activa de todo el alumnado, independientemente de su origen o situación socioeconómica. Además, a través de la educación física el alumnado aprenderá valores de esfuerzo, superación y trabajo en equipo, al mismo tiempo que desarrollará habilidades motrices y hábitos saludables que contribuirán a mejorar su calidad de vida.

En resumen, esta propuesta pedagógica no solo tiene el objetivo de mejorar la condición física del alumnado, sino también de convertirse en un espacio de integración y equidad, donde cada estudiante pueda participar activamente, desarrollar sus capacidades y sentirse valorado, todo ello dentro de un contexto sociocultural que demanda sensibilidad, adaptabilidad y enfoque inclusivo.

1.3. Composición del departamento didáctico y reparto de grupos, responsabilidades y actividades

El departamento de Educación Física compuesto por el siguiente profesorado se encargará de organizar y desarrollar la enseñanza de la materia atendiendo a las siguientes responsabilidades:

- **E.F 1. Laura Rodríguez Albarracín** (jefa de departamento, profesora de E.F. y coordinadora de ESO). Con un total de 19 horas de docencia.
- **E.F 2.: Eloy Martínez Alcalá** (profesor de E.F., responsable de recreos activos y encargado del Proyecto Interdisciplinar: juegos, música y danzas del mundo). Con un total de 18 horas de docencia.
- **E.F 3.: Carmen Lázaro Diest** (profesora de E.F.). Con un total de 18 horas de docencia.
- **E.F 4.: Iván Franco Romo** (profesor de E.F. y tutor de 1ºBach D). Con un total de 19 horas de docencia.
- **E.F 5.: Adrián Martínez** (profesor de E.F.). Con un total de 16 horas de docencia.

En cuanto al **reparto de grupos y carga horaria** queda distribuida de la siguiente manera para el curso 24-25:

Docente	ESO				BACHILLERATO		Aula Específica
	1º	2º	3º	4º	1º	2º	
Laura R.A.					1ºBAC A 1ºBAC B	2ºBAC A 2º BACH B 2ºBACH C 2ºBAHG D	AAEESO
Eloy M.A.			Proyecto: 3ºB 3ºD 3ºF 3ºH PDC3 3ºA 3ºB 3ºC 3ºD 3ºF	4ºF		2ºBAC A 2º BACH B 2ºBACH C 2ºBAHG D	
Carmen L.D.	1ºA 1ºB 1ºC 1ºD 1ºE 1ºF		3º G PDC3 A 3º H PDC3	4º H PDC4 B 4ºG PDC4			
Iván F.R.		2ºA 2ºB 2ºC 2ºD 2ºE 2ºF			1ºBAH D		
Adrián M.			3ºE	4ºA 4ºB 4ºC 4ºD 4ºE	1ºBAG C		

Los espacios principales donde se realizarán la mayoría de las sesiones son el gimnasio cubierto y las 4 pistas polideportivas exteriores, los cuales ya han sido repartidos de forma equitativa entre todos los miembros del departamento intentando que todos los grupos cuenten con un día de gimnasio cubierto.

La reunión de departamento se realizará los miércoles de 14.10 a 15.05 para abordar todos aquellos asuntos de interés general para los miembros de este.

1.3.1. Acuerdos comunes y objetivos del departamento para este curso

El departamento pretende conseguir durante el curso actual que el alumnado sea capaz de:

- Realizar actividades físicas, deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
- Incentivar la actividad física fuera del contexto escolar, especialmente en aquellos alumnos sedentarios y con poco interés en la práctica físico-deportiva.
- Fomentar la vida saludable a través de un trabajo continuo de todos los componentes de la condición física durante todo el curso escolar. Valorando y midiendo la evolución de estos a lo largo del curso.
- El autoconocimiento y la expresión de ideas, valores y emociones mediante propuestas artístico-expresivas.
- Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan escaso impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.

2. OBJETIVOS GENERALES

Según el **RD 217/2022** de enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, en su Artículo 2 “Definiciones”, indica que: *“Los objetivos son los logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave”*

Es por ello por lo que de acuerdo a lo que establece el **artículo 7 del Real Decreto 217/2022**, la educación secundaria obligatoria contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permita (resaltando en negrita las más afines con nuestra materia):

1. **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.**
2. **Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.**

3. **Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.**
4. **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, incluidos los derivados por razón de distintas etnias, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.**
5. Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
6. Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
7. **Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.**
8. Comprender y expresarse en la lengua castellana con corrección, tanto de forma oral, como escrita, utilizando textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
9. Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
10. Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, incluyendo las lenguas familiares, así como el patrimonio artístico y cultural, como muestra del multilingüismo y de la multiculturalidad del mundo, que también se tiene que valorar y respetar.
11. **Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de atención y salud corporales e incorporar la EF 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.**

12. 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, y contribuir así a su conservación y mejora.
13. **Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando varios medios de expresión y representación.**
14. Tomar conciencia de las problemáticas que tiene planteadas la humanidad y que se concretan en los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

3. PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO Y COMPETENCIAS CLAVE

El **perfil de salida** del alumnado al término de la enseñanza básica es la herramienta en la que se concretan los principios y los fines del sistema educativo español referidos a dicho periodo. Es por ello que el **perfil de salida competencial** es la piedra angular de todo el currículo y determina, en conexión con los **retos del siglo XXI**, las **competencias clave** que se espera que los alumnos y alumnas hayan desarrollado al completar cada una de sus etapas formativas. Esta vinculación es la que dará sentido a los aprendizajes, al acercar la escuela a situaciones, cuestiones y problemas reales de la vida cotidiana.

Las **competencias clave** que se recogen en el perfil de salida 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**, 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 escolar y 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.

Es por ello y atendiendo al **RD 217/2022, de 29 de marzo** (de secundaria) que se establecen **ocho competencias clave**, y son las siguientes:

- *Competencia en comunicación lingüística (CCL).*
- *Competencia plurilingüe (CP).*
- *Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (CMCT).*
- *Competencia digital (CD).*

- *Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).*
- *Competencia ciudadana (CC).*
- *Competencia emprendedora (CE).*
- *Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).*

4. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

La **propuesta curricular** para la materia de Educación Física se organiza **en cinco competencias específicas** que concretan las competencias clave recogidas en el perfil de salida para la materia, y son las siguientes:

Competencias específicas 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.

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.

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.

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

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.

A continuación, se adjunta una tabla que muestra las relaciones más significativas entre las cinco **competencias específicas** de esta materia y las **competencias clave** incluidas en el perfil de salida del alumnado al finalizar la educación básica. En todos los casos, esta relación opera en las dos direcciones:

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

5. SABERS BÁSICOS

Desde una perspectiva epistemológica, los saberes básicos detallados a continuación han sido seleccionados como el conjunto de conocimientos necesarios para adquirir y desarrollar las competencias específicas que se han formulado previamente a la materia de Educación Física. Estos se presentan organizados en **seis bloques** atendiendo a la naturaleza y a la estructura interna de la 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.

A continuación, se muestra una tabla para los niveles de **1º y 2º, 3º y 4º ESO** dónde se puede observar los **bloques de los saberes** que trabaja junto con las competencias clave.

Bloque 1. Vida activa y saludable CE1, CE3, CE5	2º Curso (1º y 2º ESO)	4º Curso (3º Y 4º ESO)
Subbloque 1.1 Salud Física		
Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables		
Conductas para la mejora de la salud física, mental y social.	x	
Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-PV)		x
La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.		x
Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico		
Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad Física Saludable (ZAS).	x	x
Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobreentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMS)		x
Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness		x
Programación autónoma del ejercicio		x
Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional		
Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.	x	
Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.	x	
Conocimiento anatómico, fisiológicos y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.		x
La pisada como elemento trascendental en la marcha y en la carrera.	x	
Grupo 4. Cuidado del cuerpo		
Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.	x	
Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.		x
Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.	x	
Calentamiento general: partes esenciales.	x	
Calentamiento específico autónomo.		x

La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.		x
Subbloque 1.2 Salud Social		
Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.	x	x
Ayudas ergogénicas legales y el dopaje.		x
Subbloque 1.3. Salud mental		
Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación		
Métodos de relajación y estiramientos.	x	x
Técnicas de relajación y estiramientos.		x
Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo		
Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.	x	
Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.		x
Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física CE1, CE4, CE5		
Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad		
Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.		x
Higiene y actividad física	x	x
Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente		
Protocolos de actuación (PAS/RICE)	x	x
Dispositivos DEA		x
Uso de las TIC	x	x
RCP	x	
Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física		
Aplicaciones, recursos web y dispositivos electrónicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física	x	x

Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la af deporte y salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y curación de contenidos.		x
Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices CE1, CE2, CE5		
Subbloque 3.1 Capacidades condicionales		
Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad	x	x
Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)		x
Subbloque 3.2 Juegos y deportes		
Individuales	x	x
Colectivos	x	x
Adversario	x	x
Fundamentos técnicos deportivos	x	x
Fundamentos tácticos deportivos	x	x
Pensamiento estratégico		x
Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices CE1 + CE3		
Subbloque 4.1 Habilidades sociales		
Resolución dialogada y control emocional	x	
Estrategias de resolución de conflictos: autonomía emocional		x
Subbloque 4.2 Gestión emocional		
EL estrés	x	x
La frustración		
Subbloque 4.3 El cuerpo como elemento comunicativo		
La expresión de mensajes y emociones	x	
La comunicación no verbal consciente e inconsciente		x
Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana		x
Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz CE2, CE3, CE4, CE5		

Subbloque 5.1 Cultura artístico-expresiva		
Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas		
Respecto de la propiedad intelectual	X	X
Valoración de las actividades artísticas como bien cultural	X	X
La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística		X
Estereotipos y diversidad de género	X	X
Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas		
Creatividad y autoconfianza	X	
Estereotipos	X	X
Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas	X	
Proyectos interdisciplinarios artísticos		X
La luz y el sonido		X
Uso de la tecnología		X
Procesos de reflexión sobre temáticas sociales		X
Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos		X
Grupo 3. La recreación dramática		
Interpretación de textos		X
La mirada y el gesto como elementos expresivos	X	
La postura corporal y el tono muscular	X	
La postura corporal como elemento expresivo		X
Las emociones	X	X
Elementos de la comunicación verbal y no verbal		X
Escenografía		X
Grupo 4. Actividades y artes circenses		
Equilibrios con y sin material	X	
Juegos malabares	X	X
El clown y el mimo	X	X

Lucha escénica		X
Habilidades gimnásticas	X	
Artes circenses: combinaciones y fusión con otras disciplinas		X
Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento		
Apropiación del espacio	X	
Percusión corporal	X	X
Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical	X	X
Grupo 6. Danzas y bailes		
Danzas propias del patrimonio cultural de la CV	X	
Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal		X
Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas	X	
Danza contemporánea	X	
Bailes de salón: baile latino y baile estándar		X
Subbloque 5.2 Deporte como manifestación cultural		
Grupo 1. El deporte como manifestación cultural		
Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal	X	X
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado		
Diversidad funcional física, psíquica y sensorial	X	X
Entidades próximas	X	X
Acontecimientos deportivos		X
Práctica y concienciación	X	X
Subbloque 5.3 Cultura motriz tradicional		
Grupo 1. Juegos populares		
Juegos populares autóctonos	X	
Juegos populares de mundo	X	
Grupo 2. La pelota Valenciana		

Nyago y sus variantes	x	x
Raspall y sus variantes de joc a carrer y en el trinquete	x	x
El joc a paret: Frontón y frare	x	x
Los valores de la pilota: Bonhomia, equidad y pacto deportivo	x	x
Otras modalidades: Escala i corda, galotxetes, pilota grossa, llarges, etc.		x
Referentes deportivos	x	x
Mujer y pilota	x	x
Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas		
CE1, CE4, CE5		
Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero		
Regulación del esfuerzo	x	
Medidas de protección y conservación del medio ambiente	x	x
Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono	x	
Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno		x
Entidades y proyectos de centro		x
Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico		
Movilidad sostenible	x	x
Promoción de buenas prácticas	x	
Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica		
La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.	x	x
La riqueza natural y topográfica de otras regiones.		x
Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.		x
Subbloque 6.4. Las TIC desde las actividades en el medio natural		
Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.)	x	x
Control y evaluación de las actividades en el medio a través de dispositivos		x
Creación de contenidos		x

6. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

La adquisición de las competencias específicas de las materias o ámbitos que componen esta etapa se verá favorecida por el desarrollo de enfoques didácticos que reconozcan al alumnado como agente de su propio aprendizaje. Para ello es imprescindible la implementación de **propuestas metodológicas** que le permitan construir el conocimiento con creciente autonomía y creatividad desde sus propias experiencias. La educación competencial requiere que el profesorado haga un uso creativo de los distintos elementos curriculares, para poder presentarlos en situaciones de aprendizaje contextualizadas, que hablen de la realidad del alumnado.

Las situaciones de aprendizaje representan la herramienta idónea para integrar y desarrollar los criterios de evaluación de las competencias específicas y los saberes básicos correspondientes. Para la implementación eficaz de las situaciones de aprendizaje, en Educación Física buscaremos el mayor tiempo de compromiso motor posible, ya que el movimiento es la base de nuestra asignatura, y siempre intentando que sean aprendizajes competenciales, es decir, extrapolables a situaciones de la vida real. La metodología que aplicaremos en las diferentes situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa de la ESO son las siguientes:

- **Estrategia en la práctica**

La estrategia en la práctica predominante en nuestras sesiones será la global, en la cual los movimientos se realizan completos desde su fase inicial a la final. En momentos puntuales aplicaremos también la estrategia analítica, como en la enseñanza de movimientos con mayor dificultad de ejecución o que comporten un riesgo mayor, y sea más adecuada su enseñanza dividida por fases.

Estrategia en la práctica	SA 1 Bienvenida al curso	SA 2 Todo por mi salud	SA 3 Investiga, crea y conoce	SA 4 Deporte para todos/as	SA 5 Descubrimos nuestro entorno	SA 6 Me expreso y me controlo	SA 7 El broche final
Global	X	X	X	X	X	X	X
Analítica		X		X		X	

- **Estilos de enseñanza**

Respecto a los estilos de enseñanza, y manteniendo la línea metodológica señalada anteriormente, en las clases de Educación Física van a predominar los cognitivos, es decir, los que implican activamente al alumnado y les hace pensar para resolver las situaciones motrices. No obstante, el resto de los estilos también tendrán su protagonismo en el momento oportuno, ya que durante las 7 situaciones de aprendizaje hay saberes básicos acordes a todos ellos. Tampoco debemos obviar los estilos socializador y creativo, que otorgan una plena autonomía al alumnado en el aprendizaje, y en los que hay múltiples soluciones válidas, lo que aumenta la motivación y feedback positivo al verse capaces de ir superando los retos propuestos. En la siguiente tabla se resume la aplicación de los diferentes estilos de enseñanza:

Estilos de enseñanza (ESO)	SA 1 Bienvenida al curso	SA 2 Todo por mi salud	SA 3 Investiga, crea y conoce	SA 4 Deporte para todos/as	SA 5 Descubrimos nuestro entorno	SA 6 Me expreso y me controlo	SA 7 El broche final
Cognitivos	X	X	X	X	X	X	X
Tradicionales		X		X	X	X	
Socializador creativo	X	X	X	X	X	X	X

- **Métodos y Modelos pedagógicos**

En las clases de Educación Física apostamos por la aplicación de las nuevas tendencias metodológicas, que recientes estudios demuestran que aumentan el tiempo de compromiso motor en el alumnado y la motivación. En las diferentes situaciones de aprendizaje se aplican los siguientes métodos y modelos pedagógicos:

Cursos y métodos/ modelos	SA 1 Bienvenida al curso	SA 2 Todo por mi salud	SA 3 Investiga, crea y conoce	SA 4 Deporte para todos/as	SA 5 Descubrimos nuestro entorno	SA 6 Me expreso y me controlo	SA 7 El broche final
1º ESO	ABJ	Ed. para la salud	Flipped classroom	Modelo horizontal comprensivo Ludotécnico	Modelo Educación Aventura	Propuesta por fases (Motos)	Aprendizaje por proyectos
2º ESO	ABJ	Ed. para la salud	Aprendizaje servicio	Modelo horizontal Comprensivo Modelo Vertical	Modelo Educación Aventura	Propuesta por fases (Motos)	Aprendizaje por proyectos
3º ESO	Aprendizaje cooperativo	Ed. para la salud	Flipped classroom	Modelo vertical Gamificación	Modelo Educación Aventura Aprendizaje por proyectos	Modelo actividades expresivas Gamificación	Aprendizaje por proyectos
4º ESO	Aprendizaje cooperativo	Ed. para la salud	Aprendizaje servicio	Modelo Vertical	Modelo Educación Aventura	Modelo actividades expresivas	Aprendizaje por proyectos

7. EVALUACIÓN COMPETENCIAL

La evaluación se realizará atendiendo al Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, el cual refleja como elemento a destacar en su artículo 10 que el proceso de evaluación deberá ser **continuo, formativo e integrador**. En esta propuesta pedagógica, tanto el proceso de la evaluación como el resultado de ella se realizará de forma cruzada, es decir, tendrán protagonismo tanto profesorado como alumnado en la toma de decisiones. Por esta razón, el tipo de evaluación será **mixto**, es decir centrado en la **heteroevaluación** del profesorado, pero alimentada de la información que pueda aportar el alumnado mediante la **coevaluación** y **autoevaluación**. Además, los tipos de evaluación que vamos a seguir durante el curso serán la **experimentación** y la **observación**, a través de los distintos instrumentos de evaluación mencionados en el siguiente apartado 8.1.

A lo largo del curso tendremos las siguientes sesiones de evaluación:

Evaluaciones	Fecha	Calificaciones
<i>Evaluación inicial</i>	del 25 septiembre al 2 de octubre de 2025	No se emiten calificaciones
<i>1ª Evaluación</i>	del 10 de diciembre al 18 de diciembre de 2025	Calificación numérica entre 1 y 10
<i>2ª Evaluación</i>	del 16 de marzo al 25 de marzo de 2026	Calificación numérica entre 1 y 10
<i>Evaluación final</i>	del 11 al 18 de junio de 2026	Calificación final del curso entre 1 y 10
Convocatoria de pendientes	Mes de abril de 2026	Anexo con la calificación numérica entre 1 y 10

7.1. Instrumentos de Evaluación

Es muy importante utilizar diferentes instrumentos de recogida de información para obtener una evaluación lo más objetiva posible y apuntar hacia el perfil de salida. En Educación Física podemos hablar fundamentalmente de dos tipos de procedimientos de evaluación, como son los de experimentación (más objetivos) y los de observación (más subjetivos). Los instrumentos más destacados que vamos a utilizar son los siguientes:

- Porfolio digital / Aules
- Rúbrica heteroevaluación (docente – alumnado)
- Rúbrica autoevaluación (alumnado sobre sí mismo)
- Rúbrica coevaluación (alumnado sobre alumnado)
- Diana de evaluación
- Lista de control
- Diario del docente
- Escala de valoración
- Fichas didácticas
- Cuestionarios
- Exposiciones orales
- Pruebas escritas

7.2. Criterios de Evaluación

Si atendemos al artículo 2 del RD 217/2022 para ESO, los **criterios de evaluación** son los “*referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje*”. El trabajo sistemático de todos los criterios de evaluación a lo largo de todo el curso determinará la adquisición de las competencias específicas del área y por lo tanto su contribución a las competencias clave establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza.

La evaluación en Educación Física deberá ser continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado. Los **criterios de evaluación serán el referente** para llevar a cabo este proceso, al concretar el desarrollo de las competencias específicas del área. La relación existente entre estos y los saberes básicos permitirá

integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas etapas.

Estas situaciones de aprendizaje están debidamente desarrolladas con sus actividades en las programaciones de aula de cada docente, y adaptadas a las particularidades de cada grupo, en línea con las directrices que establece la LOMLOE para obtener el perfil de salida, y relacionadas con la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Para acometer el trabajo de evaluación es importante tener en consideración cuáles son los criterios de evaluación diseñados según el Decreto 107/2022 para ESO. A continuación, se presenta un esquema en cuanto a las **situaciones de aprendizaje** trabajadas durante el curso escolar para 1º, 2º, 3º y 4º de ESO respectivamente, relacionadas con los **criterios de evaluación, competencias específicas y competencias clave**:

***Nota importante:** La ubicación temporal, así como el número de sesiones de los contenidos es sugerida pero no está cerrada, ya que depende del clima, el calendario festivo y de la disponibilidad de las instalaciones en función de coincidencias horarias.

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º ESO																		
Competencias Específicas		Comp. Esp. 1 25 %			Comp. Esp. 2 25 %			Comp. Esp. 3 15 %			Competencia Esp. 4 15 %				Comp. Esp. 5 20 %			
Competencias clave		CCL, CMCT, CD, CPSAA, CC, CE, CCEC			CCL, CP, CMCT, CPSAA, CC, CCEC			CCL, CD, CPSAA, CC, CE, CCEC			CMCT, CD, CPSAA, CC, CE				CP, CD, CPSAA, CE			
		Criterios de evaluación (referencias)																
Nº	Situaciones de aprendizaje	1.1.	1.2.	1.3.	2.1	2.2.	2.3.	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.	4.2.	4.3.	4.4.	4.5	5.1.	5.2.	5.3.
1	BIENVENIDA AL CURSO - Juegos de presentación				X	X												
2	TODO POR MI SALUD - Valoración CF - Cal. General - Higiene	X	X	X										X			X	X

	- Educación postural - Aparato locomotor - Estiramientos y relajación - Mejora de la condición física - TIC																	
3	INVESTIGA, CREA Y CONOCE - Juega a juegos alternativos				X	X	X											
4	DXT PARA TODXS - Iniciación deportes de raqueta - Iniciación deporte de bate y campo - Iniciación al colpbol - Iniciación del atletismo - Iniciación a la pilota valenciana	X			X	X	X								X			
5	DESCUBRIMOS NUESTRO ENTORNO - Práctica de juegos de orientación (mapas) - Plogging y reciclaje	X			X	X					X		X	X				
6	ME EXPRESO Y ME CONTROLO - Desinhibición			X				X	X	X						X	X	
7	EL BROCHE FINAL - Participa en eventos y campeonatos	X			X		X				X		X	X				
Competencias específicas y Criterios de evaluación (referencias y descripción textual)																		

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

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.

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

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.

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

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.

Competencia específica 4 - 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.

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

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.

EDUCACIÓN FÍSICA - 2º ESO																		
Competencias Específicas y Competencias clave		Comp. Esp. 1 25 %			Comp. Esp. 2 25 %			Comp. Esp. 3 15 %			Competencia Esp. 4 15 %					Comp. Esp. 5 20 %		
		CCL, CMCT, CD, CPSAA, CC, CE, CCEC			CCL, CP, CMCT, CPSAA, CC, CCEC			CCL, CD, CPSAA, CC, CE, CCEC			CMCT, CD, CPSAA, CC, CE					CP, CD, CPSAA, CE		
		Criterios de evaluación (referencias)																
Nº	Situaciones de aprendizaje	1.1.	1.2.	1.3.	2.1	2.2.	2.3.	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.	4.2.	4.3.	4.4.	4.5	5.1.	5.2.	5.3.
1	BIENVENIDA AL CURSO - Juegos de presentación - Dinámicas de grupo				X	X												
2	TODO POR MI SALUD - Valoración CF - Cal. General - Mejora de la condición física - La nutrición en la actividad física - Técnicas básicas de emergencia y primeros auxilios - Lesiones deportivas - Fisiología	X	X	X								X		X			X	X
3	INVESTIGA, CREA Y CONOCE - Recopila y juega a juegos alternativos (Colpbol y petanca)				X	X	X											
4	DXT PARA TODXS - Iniciación al bádminton - Iniciación al baloncesto - Iniciación al vóley - Pilota	X			X	X	X								X			

	Valenciana: raspall																	
5	DESCUBRIMOS NUESTRO ENTORNO - Práctica y creación de juegos de orientación (mapas y brújula)	X			X	X					X			X	X			
6	ME EXPRESO Y ME CONTROLO - Desinhibición y dramatización			X				X	X	X						X	X	
7	EL BROCHE FINAL - Participa en eventos y campeonatos	X			X		X				X			X	X			
Competencias específicas y Criterios de evaluación (referencias y descripción textual)																		
Competencia específica 1 - Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.																		
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.																		
Competencia específica 2 - Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.																		
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.																		

Competencia específica 3 - Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.
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.
Competencia específica 4 - 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.
Competencia específica 5 - Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.
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.

EDUCACIÓN FÍSICA - 3º ESO																		
Competencias Específicas y Competencias clave		Comp. Esp. 1 25 %			Comp. Esp. 2 25 %			Comp. Esp. 3 15 %			Competencia Esp. 4 15 %					Comp. Esp. 5 20 %		
		CCL, CMCT, CD, CPSAA, CC, CE, CCEC			CCL, CP, CMCT, CPSAA, CC, CCEC			CCL, CD, CPSAA, CC, CE, CCEC			CMCT, CD, CPSAA, CC, CE					CP, CD, CPSAA, CE		
		Criterios de evaluación (referencias)																
Nº	Situaciones de aprendizaje	1.1.	1.2.	1.3.	2.1	2.2.	2.3.	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.	4.2.	4.3.	4.4.	4.5	5.1.	5.2.	5.3.
1	BIENVENIDA AL CURSO - Retos cooperativos 1				X	X												
2	TODO POR MI SALUD - Calentamiento específico - Mejora de la condición física basada en retos	X	X	X	X									X		X	X	X
3	INVESTIGA, CREA Y CONOCE - Recopila y crea juegos alternativos				X	X	X										X	X
4	DXT PARA TODXS - Iniciación al bádminton - Iniciación al fútbol - Iniciación al balonmano Iniciación al beisbol - Colpbol II - Pilota valenciana: frontón	X			X	X	X								X			
5	DESCUBRIMOS	X			X	X					X		X	X				

	NUUESTRO ENTORNO -Juegos pistas de orientación (mapas y brújulas)																	
6	ME EXPRESO Y ME CONTROLO - Desinhibición, dramatización y base musical			X				X	X	X							X	X
7	EL BROCHE FINAL - Participa en eventos y campeonatos	X			X		X				X		X	X				
Competencias específicas y Criterios de evaluación (referencias y descripción textual)																		
Competencia específica 1 - Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.																		
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. 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 físicodeportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.																		
Competencia específica 2 - Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.																		
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, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física 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.																		

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

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 segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.

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

Competencia específica 4 - 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 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 artísticoexpresivas 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.

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

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.

EDUCACIÓN FÍSICA - 4º ESO																		
Competencias Específicas y Competencias clave		Comp. Esp. 1 25 %			Comp. Esp. 2 25 %			Comp. Esp. 3 15 %			Competencia Esp. 4 15 %					Comp. Esp. 5 20 %		
		CCL, CMCT, CD, CPSAA, CC, CE, CCEC			CCL, CP, CMCT, CPSAA, CC, CCEC			CCL, CD, CPSAA, CC, CE, CCEC			CMCT, CD, CPSAA, CC, CE					CP, CD, CPSAA, CE		
		Criterios de evaluación (referencias)																
Nº	Situaciones de aprendizaje	1.1.	1.2.	1.3.	2.1	2.2.	2.3.	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.	4.2.	4.3.	4.4.	4.5	5.1.	5.2.	5.3.
1	BIENVENIDA AL CURSO - Retos cooperativos 2				X	X												
2	TODO POR MI SALUD - Cal. específico - Mejora de la condición física orientada a un objetivo - Aplicaciones y dispositivos de registro - Prevención de lesiones	X	X	X								X		X			X	X
3	INVESTIGA, CREA Y CONOCE - Recopila, crea y organiza un torneo de juegos alternativos (Indiaka y Ringo)				X	X	X											
4	DXT PARA TODXS - Voley II -Perfeccionamiento del atletismo -Pilota Valenciana: frare y nyago	X			X	X	X								X			
5	DESCUBRIMOS NUESTRO ENTORNO - Deportes de playa	X			X	X					X		X	X				

	- Orientación: mapa y brújula - Creación y práctica de rutas																	
6	ME EXPRESO Y ME CONTROLO - Desinhibición, dramatización y creación de un musical			X				X	X	X						X	X	
7	EL BROCHE FINAL - Participa en eventos y campeonatos fuera del contexto escolar	X			X		X				X		X	X				

Competencias específicas y Criterios de evaluación (referencias y descripción textual)																		
Competencia específica 1 - Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.																		
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 físicodeportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.																		
Competencia específica 2 - Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.																		
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 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.																		
Competencia específica 3 - Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.																		

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 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.
Competencia específica 4 - 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 físicodeportivas 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 artísticoexpresivas 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.
Competencia específica 5 - Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.
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.

7.3. Ejemplo evaluación competencial

La finalidad de la evaluación competencial consiste en comprobar el grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa y, con independencia del instrumento de evaluación en cada caso, los referentes para comprobar el grado de adquisición de las competencias clave y el grado de los objetivos de la etapa serán los criterios de evaluación. A cada uno de estos criterios de evaluación se le asignará un porcentaje (peso), de manera que la suma de todos sea el 100%.

El procedimiento es el siguiente:

1. En primer lugar, se dividen por trimestres las **Competencias Específicas** que se van a trabajar.
2. Se identifican los **criterios de evaluación** asociados a cada competencia ayudándonos del cuadro resumen mostrado en el anterior apartado.
3. Se evalúa cada criterio y se registra la calificación obtenida.
4. Una vez evaluados todos los criterios, se obtiene el valor de cada competencia específica, que a su vez determina la calificación de la **competencia clave** (ver tabla).

A continuación, muestro un ejemplo de cómo sería lo citado, sin embargo, cada docente en su programación de aula tendrá su evaluación competencial explicada con más detalle y adaptada a sus correspondientes grupos.

	CE1	CE2	CE3	CE4	CE5	CE6	CE7	CE8	CE9
CE1	x								
CE2	x	x							
CE3	x		x						
CE4	x			x					
CE5	x				x				
CE6	x					x			
CE7	x						x		
CE8	x							x	
CE9	x								x

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CE1	CE2	CE3	CE4	CE5	CE6	CE7	CE8	CE9
CE1	6								
CE2	4,75	4,75							
CE3	5,8		5,8						
CE4	7,6			7,6					
CE5					3,7	3,7			3,7
CE6	6,7				6,7	6,7			6,7
CE7						4,7	4,7		
CE8							7,2	7,2	
CE9									4
MEDIA (PERFIL COMPETENCIAL)	6,2		3,7	4,8	5,3	5,7	4,7	5,9	

GRADO ADQUISICIÓN (SE ESTABLECERÁ EN FUTURA COCOPE)	
6	No conseguido
4 a 6	Bajo
5 a 6	medio
6 a 10	alto

EJEMPLO DE EVALUACIÓN					
CRITERIOS EVALUACIÓN					
CE1	Ceva 1.1	Ceva 1.2	Ceva 1.3	MEDIA	
NOTA	7	2,5	9	6	
PRIMER TRIMESTRE					
CE3	3.1	3.2	3.3	MEDIA	
NOTA	4	6,25	7,5	5,9	
CE5	5.1	5.2	5.3	MEDIA	
NOTA	3	2	6	3,7	
SEGUNDO TRIMESTRE					
CE2	2.1	2.2	2.3	2.4	MEDIA
NOTA	2	8	6	3	4,75
CE4	4.1	4.2	4.3	MEDIA	
NOTA	9,5	7,25	6	7,6	
CE7	7.1	7.2	7.3	MEDIA	
NOTA	4	4	6	4,7	
TERCER TRIMESTRE					
CE6	6.1	6.2	6.3	MEDIA	
NOTA	5	8	7	6,7	
CE8	8.1	8.2	8.3	MEDIA	
NOTA	8,5	7,25	5,75	7,2	
CE9	9.1	9.2	9.3	MEDIA	
NOTA	2	4	6	4,6	

MEDIA 1ER TRIMESTRE (NOTA EN ITACA)			
6	5,9	3,7	5,2

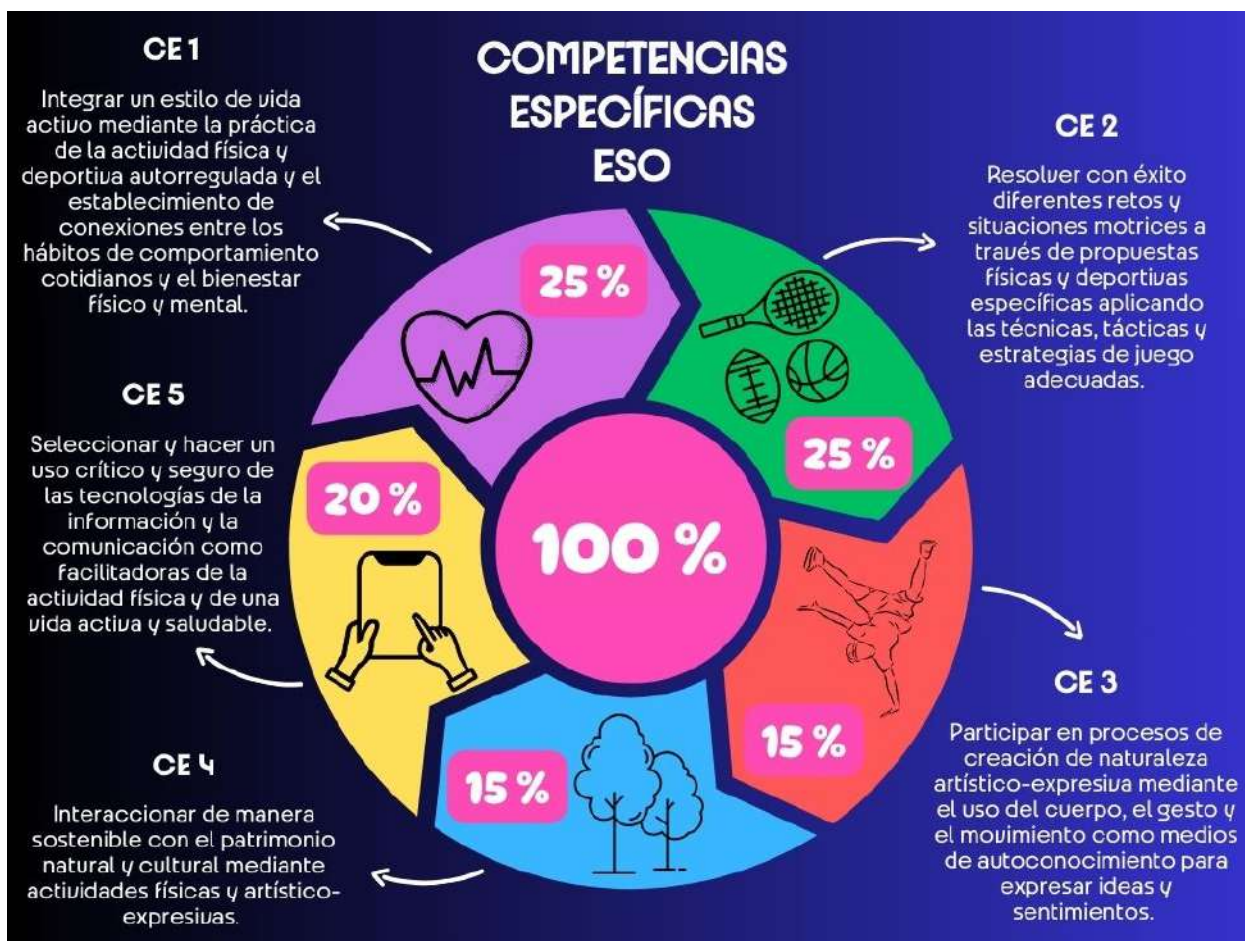
MEDIA 2º TRIMESTRE (NOTA EN ITACA)			
4,75	7,6	4,7	6,2

MEDIA 3º TRIMESTRE (NOTA EN ITACA)			
6,7	7,2	4	8,0

Cada departamento es libre de decidir cómo evaluar cada criterio de evaluación, desarrollando los indicadores de logro, instrumentos de evaluación y metodología que considere más adecuados a su realidad educativa.

Finalmente, para calcular la nota del perfil competencial se puede asignar o el mismo peso a cada competencia específica para una mayor facilidad de cálculo o peso distinto en función de la importancia que el docente considere oportuno, obteniendo así una media aritmética.

En este caso la evaluación por competencias específicas en 1º, 2º, 3º y 4º ESO queda distribuida de la siguiente manera a lo largo del curso, con su peso en porcentajes:



7.4. Pruebas extraordinarias de evaluación

El alumnado con la asignatura pendiente del curso anterior la podrá recuperar si aprueba las dos primeras evaluaciones del presente curso.

El alumno/a que tenga la asignatura pendiente de otro curso anterior, y/o no haya aprobado la primera y segunda evaluación del curso actual, se examinará en la convocatoria de pendientes que el departamento de Educación Física realizará en el mes de abril, en fecha por determinar, ateniéndose a los siguientes criterios:

Materia / Módulo	Curso	Criterios Evaluación	Instrumentos de evaluación (fecha)	Comp. Esp.
EDUCACIÓN FÍSICA	1º ESO	1.1 1.2	<p><u>Test de resistencia:</u></p> <p>El alumnado deberá mantener una carrera constante durante un tiempo determinado sin parar ni caminar, el ritmo de carrera es libre, no se exigen ningún ritmo ni distancia.</p> <p>1º ESO: 15'</p> <p>Fecha: abril, por determinar</p>	CE1 = 20 %
		1.3, 1.4 2.3, 4.5 5.1, 5.2 5.3	<p><u>Trabajo escrito:</u></p> <p>El alumnado deberá realizar un trabajo de investigación sobre cada uno de los siguientes 6 temas: Condición física y salud, los juegos alternativos, el colpbol, la orientación, la pilota valenciana, la expresión corporal.</p> <p>Fecha entrega: abril, por determinar</p>	CE1 = 10 % CE2 = 10 % CE4 = 10 % CE5 = 30 %
		3.1 3.2 3.3	<p><u>Prueba práctica de expresión corporal:</u></p> <p>El alumnado deberá preparar una representación expresiva con una duración mínima de 1 minuto y máxima de 3 minutos, para lo que podrá utilizar los accesorios que desee (música, vestuario, maquillaje, etc).</p> <p>Fecha: abril, por determinar</p>	CE3 = 20%
EDUCACIÓN FÍSICA	2º ESO	1.1 1.2	<p><u>Test de resistencia:</u></p> <p>El alumnado deberá mantener una carrera constante durante un tiempo determinado sin parar ni caminar, el ritmo de carrera es libre, no se exigen ningún ritmo ni distancia.</p> <p>2º ESO: 20'</p> <p>Fecha: abril, por determinar</p>	CE1 = 20 %
			<p><u>Trabajo escrito:</u></p>	

		1.3, 1.4 2.3, 4.5 5.1, 5.2 5.3	El alumnado deberá realizar un trabajo de investigación sobre cada uno de los siguientes 6 temas: Condición física y salud, los juegos alternativos, el baloncesto, voleibol, deportes de raqueta y pala, la pilota valenciana, la expresión corporal. Fecha entrega: abril, por determinar	CE1 = 10 % CE2 = 10 % CE4 = 10 % CE5 = 30 %
		3.1 3.2 3.3	<u>Prueba práctica de expresión corporal:</u> El alumnado deberá preparar una representación expresiva con una duración mínima de 1 minuto y máxima de 3 minutos, para lo que podrá utilizar los accesorios que desee (música, vestuario, maquillaje, etc). Fecha: abril, por determinar	CE1 = 20 %

Materia / Módulo	Curso	Criterios Evaluación	Instrumentos de evaluación (fecha)	Comp. Esp.
EDUCACIÓN FÍSICA	3º ESO	1.1 1.2	<u>Test de resistencia:</u> El alumnado deberá mantener una carrera constante durante un tiempo determinado sin parar ni caminar, el ritmo de carrera es libre, no se exigen ningún ritmo ni distancia. 3º ESO: 25' Fecha: abril, por determinar	CE1 = 20 %
		1.2, 1.3 2.3, 4.5 5.1, 5.2 5.3	<u>Trabajo escrito:</u> El alumnado deberá realizar un trabajo de investigación sobre cada uno de los siguientes 6 temas: Condición física y salud, los deportes alternativos, el colpbol, el senderismo, el voleibol, la expresión corporal y el balonmano. Fecha entrega: abril, por determinar	CE1 = 10 % CE2 = 10 % CE4 = 10 % CE5 = 30 %
		3.1 3.2 3.3	<u>Prueba práctica de expresión corporal:</u> El alumnado deberá preparar una representación expresiva con una duración mínima de 1 minuto y máxima de 3 minutos, para lo que podrá utilizar los accesorios que desee (música, vestuario, maquillaje, etc). Fecha: abril, por determinar	CE3 = 20%
EDUCACIÓN FÍSICA	4º ESO	1.1 1.2	<u>Test de resistencia:</u> El alumnado deberá mantener una carrera constante durante un tiempo determinado sin parar ni caminar, el ritmo de carrera es libre, no se exigen ningún ritmo ni distancia.	CE1 = 20 %

			4º ESO: 25' Fecha: abril, por determinar	
		1.3, 1.4 2.3, 4.5 5.1, 5.2 5.3	<u>Trabajo escrito:</u> El alumnado deberá realizar un trabajo de investigación sobre cada uno de los siguientes 6 temas: Condición física y salud, los juegos alternativos, el baloncesto, beisbol, deportes de raqueta y pala, la expresión corporal y la orientación Fecha entrega: abril, por determinar	CE1 = 10 % CE2 = 10 % CE4 = 10 % CE5 = 30 %
		3.1 3.2 3.3	<u>Prueba práctica de expresión corporal:</u> El alumnado deberá preparar una representación expresiva con una duración mínima de 1 minuto y máxima de 3 minutos, para lo que podrá utilizar los accesorios que desee (música, vestuario, maquillaje, etc). Fecha: abril, por determinar	CE1 = 20 %

► **Alumnado repetidor:**

El alumnado que haya repetido curso durante la etapa de la ESO tendrá un seguimiento especial por parte del docente de Educación Física. Será fundamental mantener contacto directo con el tutor/a del alumno/a en cuestión, así como el intercambio de información en las reuniones de equipo docente. Nuestro plan para este alumnado será facilitarle la adquisición de las competencias clave y específicas que no cumpliera en el curso anterior, presentando al equipo docente la posibilidad de realizar tareas interdisciplinares que puedan ser evaluables desde diferentes materias. Un ejemplo de ello podría ser el siguiente: para un alumno repetidor de 2º ESO que presente dificultades en inglés, su trabajo de recopilación de un juego alternativo para educación física debe traducirlo posteriormente a esta lengua, realizando su presentación y entrega tanto en la materia de Educación Física (que evaluará la parte del juego en sí) como en inglés (que evaluará la ortografía y apartados correspondientes al idioma).

Además, si fuera necesario, cada docente de Educación Física cuenta en su programación de aula con todas las situaciones de aprendizaje desarrolladas, y dentro de las mismas hay un apartado de “actividades de refuerzo y ampliación”, que se pueden aplicar con este tipo de alumnado.

► Alumnado lesionado:

- Lesionado ocasional: El alumnado lesionado ocasionalmente realizará una ficha por cada sesión de EF que no pueda hacer, en la que habrá elementos prácticos y teóricos, con el fin de no perder la opción de ser evaluado sobre la nota máxima al final de cada trimestre y del curso. A partir de la 5ª ficha será considerado alumno/a lesionado de larga duración.
- Lesionado de larga duración: En el caso de que la lesión sea recurrente o de larga duración, será imprescindible presentar un informe médico que acredite la gravedad y duración de dicha lesión, así como también sería interesante contar con una vía de comunicación (médico o padres/tutores legales) para saber si hay algún tipo de ejercicio que el alumno/a pueda realizar en clase para rehabilitarse de la lesión. En este caso el alumno/a, además de la ficha de lesionado, deberá realizar un trabajo sobre los saberes básicos que se estén trabajando en clase durante el periodo que dure la lesión.

8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PROMOCIÓN

La necesidad de una calificación se justifica por ley, ya que debemos reflejar los resultados de nuestras evaluaciones sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje para cada alumno/a individualmente. Es por ello que como resultado del proceso de evaluación y del uso de los instrumentos de evaluación anteriormente citados, llegaremos a una valoración numérica que nos expresa el nivel de desempeño del alumnado en cada criterio de evaluación y por lo tanto en cada competencia específica.

Los **criterios y procedimientos de calificación** durante el curso y en la prueba ordinaria se basarán en lo siguiente:

- Las calificaciones que se emitirán serán **cuantitativas**, entre 1 y 10, y harán referencia al grado de adquisición de las competencias específicas (mencionadas en el apartado 4), y relacionadas con los criterios de evaluación y competencias clave.
- Cada profesor/a establecerá los **criterios de evaluación** oportunos establecidos en el currículo de cada curso y estrechamente relacionados con los saberes básicos.

- La **calificación en cada evaluación** será, por tanto, la media ponderada de las calificaciones obtenidas en cada bloque de criterios de evaluación abordados en la misma, a través de los resultados obtenidos después de aplicar los diferentes instrumentos de evaluación.
- La **nota de la evaluación es la media aritmética** de las notas obtenidas en las pruebas y la nota en ITACA, en caso de obtener una media con decimales, se redondeará el decimal al entero posterior si acaba en 5, 6, 7, 8, y 9; y al entero anterior si el decimal acaba en 1, 2, 3, y 4 (ejemplo: 4,5 en ITACA es un 5 y 6,4 en ITACA es un 6).
- La **prueba de recuperación** se puntúa entre 0 y 10. En caso de obtener un 5 o más en la prueba, la nota final se calculará haciendo la media de esta nota obtenida con la evaluación o evaluaciones aprobadas.

9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

A continuación, vamos a exponer los diferentes tipos de alumnado que pueden presentar necesidad específica de apoyo educativo (NEAE), destacando que las medidas de nivel III y nivel IV (establecidas en el Decreto 104/2018, de 27 de Julio) será necesario analizarlas en función de los informes médicos del alumno/a según cada caso. Debe haber una estrecha colaboración del departamento de Educación Física con el de Orientación, así como el equipo educativo coordinado por el tutor/a.

Las **medidas de nivel III** están dirigidas a alumnos que requieran una respuesta diferenciada con apoyo ordinario. Tienen como referencia el currículo y su objetivo es poder cumplirlo sin modificar los elementos del mismo.

Las **medidas de nivel IV** se dirigen a alumnos con NEAE que requieren una respuesta personalizada e individualizada de carácter extraordinario con adaptaciones significativas del currículo. Es obligatorio realizar una evaluación socio-psicopedagógica y emitir un informe. El plan de actuación personalizado (PAP) se elabora a partir de este informe, y contempla las medidas a adoptar con el alumno/a. Su elaboración es competencia del profesorado especializado asignado a la unidad específica de educación especial.

Tipos de alumnado con necesidad específica de apoyo educativo (NEAE) –**Niveles II y III**

1	NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES
	<p>La casuística típica que nos podemos encontrar en Educación Física engloba:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Discapacidad auditiva:</i> potenciar los canales visual y táctil, colocarnos delante de él para facilitar la lectura labial, no gritar, utilizar un ritmo y entonación normales, ejemplificar siempre la actividad, evitar ruidos de fondo, asegurarnos de que conoce las reglas y pautas antes de comenzar, usar ilustraciones y alumno colaborador. ▪ <i>Discapacidad visual:</i> potenciar el resto visual (si lo tiene), estimulación auditiva y táctil, utilizar un lenguaje preciso y claro, llamar al alumno antes de hablarle, hacer un reconocimiento del terreno antes de comenzar las actividades, minimizar los ruidos, seguir rutinas, acolchar obstáculos, cerrar puertas y ventanas, usar material adaptado (balones sonoros, cuerdas de acompañamiento) y alumno colaborador. ▪ <i>Discapacidad intelectual:</i> dar información precisa y simplificada, periodos de aprendizaje cortos y retos asumibles, tener paciencia con su trabajo, evitar la fatiga, utilizar material motivador y novedoso y alumno colaborador. ▪ <i>Discapacidad física:</i> aquí se engloban numerosos tipos de discapacidades, diferenciando la motriz de la orgánica. <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Discapacidades físicas motrices:</i> ante lesiones de un <i>miembro inferior o superior</i> hay que potenciar las posibilidades de movimiento, estimular la capacidad de expresión y comunicación corporal, delimitar el espacio en el que actúa, utilización de muletas o bastones para equilibrarse, adaptar las reglas para que pueda participar en igualdad, usar silla de ruedas en juegos y deportes, material de deportes adaptados. Ante la imposibilidad de participación puede ayudar al profesor a organizar la sesión, completar una ficha didáctica, dirigir calentamiento y vuelta a la calma. Los alumnos con <i>sobrepeso</i> deberán controlar la duración e intensidad del ejercicio, así como evitar impactos agresivos sobre el aparato locomotor. Con los alumnos con alteraciones en la <i>columna vertebral</i> tendremos que potenciar la musculatura de sostén, evitar cargas excesivas de peso, trabajo de corrección postural. ○ <i>Discapacidades físicas orgánicas:</i> el informe médico será

	<p>fundamental. Ante problemas de <i>asma</i> hay que evitar el ejercicio en ambientes secos y polucionados, en intervalos de 5' y con intensidad inferior al 80%, respiración nasal, calentar bien, y hacer uso del broncodilatador en caso de ser necesario. En alumnos <i>diabéticos</i>, ingerir alimentos antes y después de la sesión, en ocasiones reducir la dosis de insulina, disponer de instrumentos de control glucémico y aumentar la intensidad del ejercicio progresivamente. Si tenemos alumnos con <i>problemas cardíacos</i>, suspender el ejercicio ante cualquier síntoma de dolor en el pecho, enseñarle a controlar la intensidad con la toma de frecuencia cardíaca, evitar situaciones de estrés, incluir actividades suaves y el trabajo de relajación.</p>
2	DIFICULTADES ESPECÍFICAS DE APRENDIZAJE
	<p>Deberemos tener muy en cuenta la metodología utilizada a la hora de exponer los contenidos, así como adaptar las actividades al nivel del alumno. De igual modo, será fundamental modificar los recursos espaciales y materiales para facilitar al alumno el aprendizaje.</p>
3	ALTAS CAPACIDADES INTELECTUALES
	<p>Proponer aprendizajes independientes, competenciales y creativos, utilizando métodos como el aprendizaje basado en problemas, trabajo por proyectos o aprendizaje cooperativo. Tener en cuenta sus intereses e intentar potenciarlos, dotándole de responsabilidades durante las sesiones de Educación Física.</p>
4	INCORPORACIÓN TARDÍA AL SISTEMA EDUCATIVO
	<p>Deberemos atender personalmente a estos alumnos/as identificando sus deficiencias principales respecto al resto del grupo, y progresivamente alcanzar ese nivel. Utilizar un alumno-tutor que pueda orientarle en las tareas que no conozca y facilitar su integración. Seguir el <u>Plan de Acogida</u> del centro.</p>
5	CONDICIONES PERSONALES QUE SUPONGAN DESIGUALDAD INICIAL
6	HISTORIA ESCOLAR QUE SUPONGA DESVENTAJA EDUCATIVA

	<p>Contactar con la familia y departamento de orientación para conocer el origen de su situación y pautas para actuar. Serán necesarias pautas de apoyo y refuerzo positivo, darle mucho feedback afectivo, retos sencillos y objetivos alcanzables que motiven a continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje. Seguir el <u>Plan de Acogida</u> del centro.</p>
7	TDAH
	<p>Realizar actividades cooperativas, aumentar el periodo de vuelta a la calma a partir de ejercicios de relajación y respiración, organizar actividades por estaciones para que no tenga que esperar filas largas, en los grupos en los que esté hacer que sea el primero en participar, introducir nuevas actividades que supongan una novedad.</p>

10. TRASVERSALIDAD

En cuanto a la transversalidad, la materia de Educación Física es protagonista a la hora de trabajar estos aprendizajes, enfocados en buscar esa transferencia en el alumnado para resolver situaciones o problemas de la vida real.

La **LOMLOE** establece los siguientes ejes transversales:

- Comprensión lectora.
- Expresión oral y escrita.
- Comunicación audiovisual y TIC.
- Educación emocional y valores.
- Fomento de la creatividad y del espíritu científico.
- Educación para la salud (incluida la salud sexual).

Además, hace hincapié en la **igualdad de oportunidades** entre hombres y mujeres, basándose en la igualdad de derechos y deberes. Desde Educación Física todas nuestras situaciones de aprendizaje preservan este derecho, ya que los trabajos en grupo se realizan de manera mixta y coeducativa.

Otro aspecto que destaca la nueva ley es la **prevención y resolución pacífica de conflictos**, así como la transmisión de **valores cívicos y éticos** (Decreto 66/2024). Desde Educación Física estamos altamente concienciados en trabajar este elemento transversal, ya que dentro de los juegos y deportes es muy habitual que surjan estos conflictos, y para ello tenemos una normativa específica en cada situación de aprendizaje con el objetivo de que el alumnado sepa gestionar estos momentos. Realizar labores de arbitraje, asumir el rol de líder dentro de un equipo, o recompensar el “juego limpio” son solo algunas de las estrategias que utilizamos en nuestro día a día.

En línea con lo anterior, la LOMLOE también hace referencia al **fomento del respeto, deportividad y trabajo en equipo**, aspectos que van implícitos en nuestras situaciones de aprendizaje, y más concretamente en aquellas que incluyan actividades deportivas.

Por último, y no menos importante, la **promoción de un estilo de vida saludable, el cuidado del medio ambiente o el uso adecuado de las TIC**, tienen un gran protagonismo en nuestra propuesta pedagógica, dedicando incluso situaciones de aprendizaje completas a su desarrollo (elaboración de un plan de actividad física, control diario de hábitos saludables como higiene y comida real, salidas al entorno urbano y natural realizando plogging, o la creación de contenidos digitales como vídeos o bancos de recursos).

11. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Dentro del conjunto de actividades que lleva a cabo el I.E.S. Torrevigía, se pueden distinguir, por un lado, las actividades extracurriculares, son las realizadas fuera del horario escolar y, por otro lado, las actividades complementarias, siendo aquellas que se llevan a cabo durante el periodo lectivo.

Estas actividades están destinadas a proporcionar al alumnado otras experiencias y situaciones de aprendizaje, que permitan complementar la educación estrictamente académica y la adquisición de valores y actitudes, como la tolerancia y el respeto, que son necesarios en la convivencia diaria.

La **normativa para la realización de actividades extraescolares** ha sido aprobada por la COCOPE del centro y forma parte del Reglamento de Régimen Interior, esta normativa es:

- Las actividades extraescolares deberán de ser presentadas en Vicedirección antes de final de septiembre y deben de formar parte de las propuestas didácticas. En dicha presentación debe de indicarse la fecha de realización, cursos a los que va destinada, destino, tiempo, objetivos y profesores responsables.
- Se intentará que las actividades complementarias impliquen a todos los alumnos de un grupo, o de lo contrario, que participen como mínimo el 70 % de los alumnos.
- Los profesores/as deberán informar a los padres y madres del objetivo de la actividad y les solicitarán la autorización correspondiente.
- Los profesores/as que participen en una actividad deberán dejar con antelación actividades y/o trabajos para los grupos que se queden sin clase, que serán atendidos por los profesores de guardia.
- Los alumnos que hayan sido expedientados no podrán participa en ninguna actividad extraescolar si así lo considera el profesor/a responsable de la actividad.
- Cualquier otra actividad no contemplada en la propuesta didáctica o que se presente fuera de plazo, deberá de ser aprobada por el Consejo escolar para ser incluida en la PGA del centro.

NOTA:

Los alumnos/as que manifiesten un comportamiento inadecuado reiterado o un escaso interés en cualquiera de las materias de nuestra área, perderán el derecho a participar en las actividades extraescolares, si el profesor así lo estima oportuno.

A continuación, se añaden las distintas actividades que se plantean para poder realizarse durante el presente curso académico 2025/2026, así como el curso al que van destinadas y el tipo de actividad:

1º ESO		
N.º Actividad	Nombre	Fecha
1	Salida Petanca	Todo el curso
Descripción		
Se llevará a cabo durante todo el curso salidas al área deportiva de petanca de Torreveja (al lado del instituto) con el propósito de acercar al alumnado a una modalidad deportiva tradicional que favorece la coordinación, precisión y socialización. Además de aprender las reglas básicas y técnicas de lanzamiento de la petanca, se promoverá la interacción con personas mayores del entorno favoreciendo el aprendizaje intergeneracional y la valoración del deporte como medio de relación social y bienestar.		
Situación de aprendizaje		
SA 4- Deporte para todos		

1º ESO		
N.º Actividad	Nombre	Fecha
2	Calistenia	Febrero
Duración		
Las salidas se realizarán en el horario de la clase de Educación Física.		
Descripción		
Se organizará una salida al parque de calistenia de Torreveja con el objetivo de iniciar al alumnado en la práctica de ejercicios de autocarga y control corporal , desarrollando la fuerza, la coordinación y la movilidad a través de una actividad física accesible, funcional y motivadora. Durante la jornada, el alumnado aprenderá técnicas básicas de calistenia mediante un circuito guiado por estaciones, adaptado a los diferentes niveles. Esta experiencia pretende mostrar opciones saludables y económicas para mantenerse activo en el tiempo libre, promoviendo la autonomía en el entrenamiento y el uso responsable de los espacios públicos.		
Situación de aprendizaje		
SA 2- Todo por mi salud		

1º ESO		
N.º Actividad	Nombre	Fecha
3	Marcha saludable (plogging)	Abril
Duración		
Una jornada lectiva.		
Descripción		
<p>Se realizará una salida al Parque Natural de las Lagunas de La Mata-Torrevieja para desarrollar una actividad de marcha saludable combinada con plogging, una práctica que une el ejercicio físico con el cuidado del medio ambiente mediante la recogida de residuos durante el recorrido.</p> <p>El alumnado participará en una ruta guiada de senderismo interpretativo, en la que conocerán aspectos relacionados con la flora, fauna y ecosistema del entorno natural, al mismo tiempo que contribuirán a su conservación realizando tareas de limpieza. La jornada fomentará valores de sostenibilidad, respeto por la naturaleza y responsabilidad ecológica, integrando la actividad física moderada con la acción social y ambiental. Esta experiencia busca promover un estilo de vida activo, responsable y comprometido con el entorno, demostrando que el ejercicio puede ser también una herramienta de transformación positiva para el medio ambiente.</p>		
Situación de aprendizaje		
SA 5- Descubrimos nuestro entorno		

2º ESO		
N.º Actividad	Nombre	Fecha
1	Salida de petanca	Todo el año
Duración		
Las salidas se realizarán en el horario de la clase de Educación Física durante todo el año.		
Descripción		
<p>Se llevará a cabo durante todo el curso salidas al área deportiva de petanca de Torrevieja (al lado del instituto) con el propósito de acercar al alumnado a una modalidad deportiva tradicional que favorece la coordinación, precisión y socialización. Además de aprender las reglas básicas y técnicas de lanzamiento de la petanca, se promoverá la interacción con personas mayores del entorno favoreciendo el aprendizaje intergeneracional y la valoración del deporte como medio de relación social y bienestar.</p>		
Situación de aprendizaje		
SA 3- Investiga, crea y conoce		

3º ESO		
N.º Actividad	Nombre	Fecha
1	Multideporte en la playa	Abril
Duración		
Una jornada lectiva.		
Descripción		
Se organizará una salida a la playa (Torrevieja), con el objetivo de fomentar la práctica de actividad física al aire libre mediante la realización de distintas modalidades deportivas en un entorno natural. El alumnado participará en actividades individuales y colectivas como vóley playa, fútbol playa, palas, frisbee y circuitos funcionales. Esta propuesta pretende dar a conocer las posibilidades que ofrece el entorno costero como espacio de ocio activo, promoviendo un uso responsable y sostenible de la playa como recurso natural cercano.		
Situación de aprendizaje		
SA 4 – Deporte para todos SA 5- Descubrimos nuestro entorno		

4º ESO		
N.º Actividad	Nombre	Fecha
1	Multideporte en la playa	Abril
Duración		
Una jornada lectiva.		
Descripción		
Se organizará una salida a la playa (Torrevieja), con el objetivo de fomentar la práctica de actividad física al aire libre mediante la realización de distintas modalidades deportivas en un entorno natural. El alumnado participará en actividades individuales y colectivas como vóley playa, fútbol playa, palas, frisbee y circuitos funcionales. Esta propuesta pretende dar a conocer las posibilidades que ofrece el entorno costero como espacio de ocio activo, promoviendo un uso responsable y sostenible de la playa como recurso natural cercano.		
Situación de aprendizaje		
SA 4 – Deporte para todos SA 5- Descubrimos nuestro entorno		

4º ESO		
N.º Actividad	Nombre	Fecha
2	Vía verde	Marzo
Duración		
Una jornada lectiva.		
Descripción		
<p>Se llevará a cabo una salida por la Vía Verde de Torrevieja, con el objetivo de fomentar la práctica de actividad física en el entorno natural cercano, disfrutando de una jornada de marcha saludable a lo largo de un recorrido accesible y seguro.</p> <p>Esta experiencia pretende acercar al alumnado a los recursos naturales y recreativos de su municipio, promoviendo la actividad física como medio de disfrute, salud y conexión con el entorno.</p>		
Situación de aprendizaje		
SA 5- Descubrimos nuestro entorno		

4º ESO		
N.º Actividad	Nombre	Fecha
3	Jornada de Condición Física en un Gimnasio Local	Marzo
Duración		
Una jornada lectiva.		
Descripción		
<p>Se llevará a cabo una salida a un gimnasio de la zona, con el objetivo de que el alumnado conozca y experimente diferentes métodos de entrenamiento relacionados con la mejora de la condición física y la salud.</p> <p>Durante la jornada, los alumnos y alumnas participarán en una sesión práctica guiada por profesionales del centro, en la que podrán trabajar entrenamientos de fuerza, resistencia, flexibilidad y control postural mediante el uso de materiales y equipamientos específicos (máquinas, pesas, bandas elásticas, bicicletas, etc.).</p> <p>Además, se ofrecerá una breve introducción teórica sobre la planificación y ejecución del entrenamiento, los principios básicos del acondicionamiento físico y las buenas prácticas en el uso de instalaciones deportivas.</p> <p>La actividad busca vincular los contenidos del aula con experiencias reales, motivando al alumnado a mantener hábitos de ejercicio regular y responsable fuera del ámbito escolar.</p>		
Situación de aprendizaje		
SA 2 – Todo por mi salud		

11.1. Evaluación de las actividades complementarias y extraescolares

Al finalizar la actividad se realizará una sencilla memoria que se ajustará a el modelo que se presenta a continuación. De esta forma, el Departamento hará, al final del curso junto con la Evaluación de la Propuesta didáctica y la Memoria Final del Departamento, un análisis de las actividades que permitirá plantear la idoneidad o no de repetir, o modificar, las actividades programadas en cursos

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA MEMORIA DE EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES				
ACTIVIDAD				
PROFESORES RESPONSABLES				
LUGAR			FECHA	
DURACIÓN		GRUPOS		Nº ALUMNOS
OBJETIVO				
VALORACIÓN DE LO REALIZADO				
INCIDENCIAS				

12. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y LA PRÁCTICA DOCENTE

Siguiendo el artículo 15/8 del decreto 107/2022, el proceso de evaluación deberá contribuir a mejorar el proceso de enseñanza y de aprendizaje. Para ello, el profesorado evaluará también su propia práctica docente en relación con el logro de los objetivos de la etapa y la adquisición de las competencias previstas en las distintas materias o ámbitos. Dicho proceso de evaluación atenderá, al menos, a los siguientes aspectos:

- a) El grado de adecuación de las competencias específicas, los criterios de evaluación y los saberes básicos a las características y necesidades del alumnado.
- b) La evolución observada en el desarrollo y el proceso de aprendizaje del alumnado.
- c) Las medidas de personalización de la enseñanza y de atención a las diferencias individuales.
- d) La programación y su desarrollo, prestando especial atención a las situaciones de aprendizaje, los procedimientos de evaluación del alumnado, la organización y el clima del aula, así como el aprovechamiento de los recursos del centro y, en su caso, de su entorno.
- e) El funcionamiento de los mecanismos establecidos para favorecer y garantizar las relaciones con padres, madres, tutores/as legales.
- f) La coordinación y la colaboración entre todos los miembros de la comunidad educativa.

Desde el departamento de Educación Física hemos diseñado una **rúbrica de autoevaluación docente** para poder valorar nuestro trabajo periódicamente, al finalizar cada situación de aprendizaje, cada trimestre o el curso completo. La rúbrica es la que sigue:

Ítems a valorar	SÍ	NO	¿POR QUÉ?
<i>La programación de aula cumple con las características mínimas.</i>			
<i>Se han establecido los principios para poder desarrollar las competencias clave y específicas de Educación Física.</i>			
<i>Se han tenido en cuenta las características del alumnado, ubicación del centro y contexto social.</i>			
<i>Los procedimientos e instrumentos de evaluación son adecuados.</i>			
<i>Los saberes básicos responden a lo que señala la legislación vigente.</i>			
<i>Se aplica una metodología de enseñanza que favorece la participación de todo el alumnado y responde a los principios DUA.</i>			
<i>Las sesiones llevadas a cabo resultan motivadoras para el alumnado.</i>			
<i>Se ha cumplido la temporalización de las situaciones de aprendizaje en base a lo programado al inicio de curso.</i>			
<i>La evaluación continua favorece que el alumnado no abandone la asignatura.</i>			
<i>Los procesos de coevaluación y heteroevaluación motivan al alumno/a.</i>			
<i>Los instrumentos de evaluación permiten recopilar la información necesaria para evaluar a los alumnos/as correctamente.</i>			
<i>Los recursos utilizados han favorecido el proceso de enseñanza-aprendizaje.</i>			
<i>Se prevén adaptaciones para cada grupo-clase que favorezcan la inclusión del alumnado y respetan la igualdad de oportunidades.</i>			
OBSERVACIONES	Los ítems negativos se han de revisar para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.		

Por otro lado, el alumnado debe ser parte protagonista del proceso de evaluación, por lo que consideramos que su opinión sobre los aspectos trabajados en clase nos puede ayudar para programar la planificación de cursos posteriores. Para ello, les pasamos una breve **encuesta** como la que sigue al finalizar cada situación de aprendizaje:

Elementos a valorar	Mucho	Regular	Poco	Nada	OBSERVACIONES
Tipo de actividades					
Organización de la clase					
Actividades para evaluarte					
Material utilizado					
Fichas didácticas					
Tareas del portfolio (si hay)					

Además, también hemos diseñado una **rúbrica de evaluación de la práctica docente por parte de nuestro alumnado**, ya que consideramos esencial tener ese feedback directo para poder mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es la siguiente:

1 - Asiste a clase y si falta avisa y/o lo justifica										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 - Es puntual										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 - Presta atención a todo el alumnado por igual										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 - Cuando introduce nuevas actividades o conceptos, las relaciona con las ya conocidas										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 - Explica con claridad las actividades que incluye cada sesión										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 - Estructura la clase de una forma clara, lógica y organizada										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7 - Responde con precisión las preguntas que le hacemos										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8 - Nos motiva a participar activamente en el desarrollo de la clase										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9 - Es respetuoso hacia el alumnado										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10 - Es accesible y está dispuesto a ayudarnos										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11 - La comunicación profesor-alumno es fluida y espontánea										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 - Explica los criterios de evaluación y de calificación, y revisa la nota si considera que puede haber un error o si lo solicitamos										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13 - La evaluación se ajusta a las actividades trabajadas en clase										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ANEXOS**NORMAS EDUCACIÓN FÍSICA DE CUMPLIMIENTO OBLIGATORIO****RESPECTO AL PROFESOR Y A LOS COMPAÑEROS**

- Es obligación del alumnado colaborar con el profesor en el buen desarrollo de las clases, facilitando su labor y no entorpeciendo.
- Los alumnos están obligados a esforzarse a la hora de realizar las actividades propuestas por el profesor.
- En ningún caso se podrán hacer ejercicios que el profesor no haya indicado.
- No está permitido interactuar con alumnos que estén en otra clase (ya sea de Educación Física o de otra asignatura), ni con alumnos que estén sin clase, ni con alumnos o personas que estén fuera del centro.

RESPECTO A LOS COMPAÑEROS

- Están totalmente prohibidos los insultos y las palabras despectivas hacia otros compañeros/as.
- Está totalmente prohibido menospreciar a otros compañeros/as por su nivel de habilidad o destreza física, o por cualquier otra característica del tipo que sea.
- Están totalmente prohibidos los empujones, collejas, zancadillas y bromas de cualquier tipo.
- Están totalmente prohibidos los gestos obscenos.
- Está totalmente prohibido tocar la mochila o cualquier otra pertenencia (ropa, botella de agua, etc.) de otro compañero/a.
- No hay ningún motivo que justifique el incumplimiento de estas normas, ni siquiera el hecho de que los alumnos/as sean amigos/as, novios o familiares.

RESPECTO AL MATERIAL

- Está prohibido entrar al almacén de material sin permiso del profesor.
- No se puede utilizar material sin permiso del profesor. Así mismo, el material sólo podrá utilizarse en la manera indicada por el profesor.
- Es obligatorio cuidar el material y usarlo de manera respetuosa. El alumno/a que rompa material por uso indebido del mismo, deberá reponerlo.
- Es obligatorio colaborar en la colocación y recogida del material en cada sesión.
- No está permitido seguir usando el material una vez que el profesor haya pitado el final de la sesión.
- Bajo ningún concepto se podrá tocar el material que estén utilizando otros profesores en otras clases.
- No se puede tocar ningún material que pertenezca al Club de Gimnasia Rítmica.
- Es obligación del alumnado llevar a clase el material solicitado por el profesor.

RESPECTO A LAS INSTALACIONES

- Al igual que con el material, es obligatorio cuidar las instalaciones y mantenerlas limpias.
- Está prohibido colgarse de las porterías.
- Está prohibido saltar a tocar las redes de las canastas de baloncesto.
- Está prohibido dar patadas a las latas, botellas, envases o comida que pueda haber por la pista.
- Está prohibido comer/beber dentro del gimnasio y de los vestuarios.
- Es obligación de los alumnos utilizar los vestuarios de manera responsable y sólo para la finalidad a la que están destinados (cambio de ropa, lavarse la cara o las manos, hacer necesidades básicas). No está permitido cambiarse de camiseta fuera del vestuario.

- Cualquier desperfecto causado en las instalaciones causado por un uso indebido de las mismas será responsabilidad del alumno y deberá reparar los desperfectos ocasionados.

HIGIENE Y VESTIMENTA

- Es obligatorio cambiarse de camiseta (en el vestuario) al final de la sesión.
- No está permitido peinarse, ni maquillarse, ni mirarse al espejo durante la clase.
- Es obligatorio acudir a clase con ropa y calzado deportivo. No se podrá realizar la clase sin ropa y calzado deportivo.
- Es obligatorio quitarse pulseras, collares, pendientes, relojes, diademas... que puedan causar peligro tanto a uno mismo como al resto de compañeros.
- No está permitido el uso de gorros ni gorras (excepto para protegerse del sol).
- Está totalmente prohibido descalzarse o quitarse la camiseta para hacer la clase.

APARATOS TECNOLÓGICOS

- Se prohíbe el uso de cualquier aparato tecnológico (móvil, auriculares, altavoces portátiles...) durante la clase. El profesor podrá requisarlos y llevarlos a Jefatura de Estudios, cumpliendo así con lo que se indica en el Reglamento de Régimen Interior del Centro.
- No se puede realizar la clase con el móvil en el bolsillo ni en ninguna otra parte. El móvil no se podrá usar bajo ningún concepto, ni siquiera para mirar la hora. Sólo si el profesor solicita el uso del móvil para una actividad de clase, estará justificado el uso el mismo.

ALIMENTOS Y BEBIDAS

- Está totalmente prohibido comer o beber durante la clase de Educación Física. Tampoco se puede comer ni beber durante el trayecto de las aulas al gimnasio ni viceversa.
- No se puede comer chicle, caramelos, piruletas, etc. durante la clase.
- Ningún alumno/a podrá ir a coger su botella de agua a la mochila sin antes haber pedido permiso al profesor.

- Está totalmente prohibido jugar con las botellas de agua.
- Está totalmente prohibido tocar las botellas de agua de otros compañeros/as.

ENTREGA DE TRABAJOS / REALIZACIÓN DE EXÁMANES / NO REALIZACIÓN DE LA CLASE

- No se admitirán trabajos entregados fuera del plazo marcado por el profesor
- Si un alumno falta a un examen, sólo se le repetirá si presenta justificante médico.
- Puesto que la EF es una asignatura eminentemente práctica, la no realización de la clase sólo será posible cuando el alumno/a presente un justificante que demuestre su limitación para hacer ejercicio.