

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLERATO

2025/2026

ASPECTOS GENERALES

1. Contextualización y relación con el Plan de centro
2. Marco legal
3. Organización del Departamento de coordinación didáctica:
4. Objetivos de la etapa
5. Principios Pedagógicos
6. Evaluación
7. Seguimiento de la Programación Didáctica

CONCRECIÓN ANUAL

1º de Bachillerato (Ciencias y Tecnología) Educación Física

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA BACHILLERATO 2025/2026

ASPECTOS GENERALES

1. Contextualización y relación con el Plan de centro (Planes y programas, tipo de alumnado y centro):

El IES Pino Montano se ubica en el sector nororiental del término municipal de Sevilla, abarcando una amplia extensión dentro del Distrito Macarena-Norte. La denominación genérica de Pino Montano siempre ha estado referida al conjunto residencial que se extiende al norte de la SE-30 como una amplia unidad externa a la ciudad consolidada, que con los años ha ido ocupando mayor extensión. El servicio de estadística del Ayuntamiento de Sevilla daba para el año 2017 una población de 32151 habitantes en toda la Barriada. Sin embargo por la situación de nuestro Centro, interesa considerar los barrios cercanos de Las Almenas (3820 habitantes), Los Carteros (1011), y San Diego (4353), de donde procede buena parte de nuestro alumnado. Todos ellos son barrios con distintas fechas de construcción (más antiguos los últimos), y composición social distinta, aunque dentro del carácter popular de todos ellos.

El instituto se construyó en el año 1975 y hoy ocupa una parcela de 10271 m². Se encuentra distribuido en dos edificios que contienen aulas ordinarias, aulas pequeñas, aulas específicas y talleres, aulas de informática, biblioteca, salón de usos múltiples, gimnasio, departamentos, sala para el AMPA, pistas deportivas, despachos, secretaría, cafetería y una antigua casa de ordenanza, a la espera de ser acondicionada para aula de educación especial. Durante sus primeros años de existencia, el Centro, uno de los primeros de barrio de la ciudad, fue un referente educativo y cultural para una población adolescente muy influida entonces por el ambiente reivindicativo de los años de la transición política. El Centro se convirtió en un espacio de acceso a la cultura, de ciudadanía activa, y de promoción laboral y social, dado que los estudios de Bachillerato servían de palanca para la Universidad. El profesorado del Centro se estabilizó y formó una plantilla estable que dio un tono académico elevado, que consolidó una imagen de prestigio en el barrio y de vía a estudios superiores. La aplicación de la LOGSE y las leyes que la sustituyeron, con la extensión de la escolarización obligatoria, los cambios en los objetivos, contenidos y metodología y la atención a un alumnado diverso y distinto, obligó al Centro a una difícil adaptación, que, aún así, mantuvo un perfil muy relacionado con la promoción académica de su alumnado a estudios superiores, a diferencia de otros Centros creados entonces en la zona, que surgieron más relacionados con la formación profesional y con la reforma.

En los últimos años el Centro ha conocido una importante renovación de su plantilla y pugna por hacer convivir el desarrollo de las nuevas finalidades y metodologías de la educación con el rigor académico y las necesidades del alumnado que requiere de compensación educativa y otras medidas de atención a la diversidad. Para ello, ha recibido la colaboración de ciertas entidades externas tales como Fakali, Unión Romaní y Fundación Secretariado Gitano.

En el IES Pino Montano desarrollan su labor en el presente curso 65 docentes, 60% de los cuales forma parte de la plantilla fija, ocupando el resto principalmente puestos en comisión de servicio. Ello, unido a numerosos procesos recientes y próximos de jubilación, hace que se esté experimentando una importante renovación, que va a continuar en el futuro cercano.

La plantilla del PAS está compuesta por 5 limpiadores, 4 ordenanzas y 3 administrativas, aunque en los últimos años hemos sufrido la falta de ocupación de algunas plazas que estaban vacantes.

El alumnado matriculado ronda los 600 alumnos, distribuidos en 26 grupos durante el curso 25-26: 2 líneas de 1o y 3o ESO, 3 líneas de 2o y 4o ESO, 2 líneas de cada curso de Bachillerato (modalidades de Ciencias y Tecnología y de Humanidades y Ciencias Sociales), 2 grupos de 1o y un grupo de 2o del Ciclo Formativo de Formación Profesional de Grado Medio de Sistemas Microinformáticos y Redes, un grupo de cada curso del Ciclo Formativo de Formación Profesional de Grado Superior de Animación Sociocultural y Turística, dos grupos de ESPA (uno para el Nivel I y otro para el Nivel II) en la modalidad de semipresencial, dos grupos de cada curso de Bachillerato para Personas Adultas en modalidad semipresencial (uno de Ciencias y Tecnología y otro de Humanidades y Ciencias Sociales) y un aula de Educación Especial. Además, contamos con dos grupos de Diversificación Curricular (uno en 3o y otro en 4o ESO). La jornada lectiva se distribuye en un turno de mañana, de 8:00 a 14.30 horas, y en un turno de tarde, de 15:00 a 21.30 horas, a la que acuden el grupo de 2o FP GM y todas las enseñanzas de adultos.

Entre nuestro alumnado hay un porcentaje ligeramente superior de hombres que de mujeres, diferencia que existe en todos los cursos a excepción del Ciclo de Animación Sociocultural y Turística, que se hace muy destacada en el Ciclo de Sistemas Microinformáticos y Redes. El total del alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo es ahora mismo algo superior al 10 % de los estudiantes matriculados, habiendo 45 escolarizados en ESO y Educación Especial y 18 en Bachillerato y Formación Profesional. De entre todos ellos, contamos con 19 estudiantes de Compensación Educativa, 18 de los cuales se encuentran matriculados en la ESO. Gran parte de

este alumnado vive en la barriada conocida como Los Reyes Magos y proviene de familias de etnia gitana residentes allí desde un antiguo asentamiento en la zona. Por lo que respecta al alumnado con necesidades educativas especiales, hay 23 en la ESO (7 en 1o, 5 en 2o, 5 en 3o y 3 en 4o y los 3 del aula específica) y 10 en las enseñanzas de Bachillerato y Formación Profesional (8 en 1o de Sistemas Microinformáticos y Redes, 1 en 2o de este Ciclo y 1 en 1o Bachillerato). En toda la ESO hay un total de 16 alumnos/as que presentan dificultades de aprendizaje. En el resto de enseñanzas, son 10 los alumnos/as con este tipo de NEAE (8 en el Ciclo de Sistemas Microinformáticos y Redes y 2 en Bachillerato). Por lo que respecta al alumnado con altas capacidades intelectuales, hay 2 alumnos/as en la ESO y 8 en Bachillerato (7 en 1o y 1 en 2o). El alumnado extranjero es poco significativo, salvo en las enseñanzas de ESPA (especialmente en el Nivel I), donde hay un número elevado de inmigrantes, primordialmente de países africanos.

Para complementar las enseñanzas regladas el Centro ha venido participando en el desarrollo de diversos proyectos, servicios, planes y programas, siendo los actuales los siguientes:

- Participación de oficio: Bibliotecas Escolares, Bienestar Emocional, Plan de Igualdad de Género en Educación de Andalucía, Planes de Compensación Educativa y TDE.
- Convocatoria general: ALDEA, Emprendimiento Educativo, Hábitos de Vida Saludable, Practicum Máster Secundaria, Programas Culturales, Red Andaluza Escuela Espacio de Paz.
- Convocatoria específica: Plan de Cooperación Territorial en Refuerzo de la Competencia Matemática y PROA+ Transfórmate. En el momento de redacción de este documento se han solicitado, dentro de esta convocatoria, los siguientes: Más Deporte, Más Equidad Inclusión 2025, Pacto de Estado: Prevención de la Violencia de Género, PROA (Acompañamiento Escolar), Red Andaluza de Ecoescuelas 2025, Talleres de Sesibilización de Mediadores 2025 e Investiga y Descubre.
- Programas Internacionales: Acreditación Erasmus+ en Educación Escolar y Formación Profesional, Carta ECHE en Educación Superior, con desarrollo durante este curso de proyectos de movilidad KA 121 en Educación Escolar y Formación Profesional y KA131 en Educación Superior, además de participación en Consorcio Erasmus+ coordinado por el CEP de Sevilla para Educación de Personas Adultas.

2. Marco legal:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- Decreto 103/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

3. Organización del Departamento de coordinación didáctica:

Para el presente curso escolar, el Departamento de Educación Física del I.E.S. ¿Pino Montano¿ cuenta con dos miembros:

- D. Manuel Borrego Ibáñez, profesor que está en el Centro por Comisión de Servicios. Se encargará de la docencia de la asignatura de Educación Física, en los grupos: 1º Bach.A, 1º Bach. B, 4º ESO A, 2º ESO A, 2º ESO B, 1º ESO A y 1º ESO B.
- D. Juan Cobos, profesor con destino definitivo que asume la docencia de los siguientes cursos, en los grupos: 2º ESO C, 3º ESO A, 3º ESO B, 4º ESO B y 4º ESO C y la asignatura optativa de Actividad Física, Salud y Sociedad de 2º de Bach.

Siendo Jefe de Departamento D. Manuel Borrego Ibáñez y habiéndose asignado el siguiente horario para las reuniones del mismo: miércoles, 1º hora tramo horario de tarde (16:00-17:00).

D. Juan Cobos asume la Jefatura de Estudios adjunta del Centro.

¿ Instalaciones deportivas y distribución de espacios

En cuanto a instalaciones deportivas, nuestro departamento dispone de un pequeño gimnasio y dos pistas

deportivas (una de baloncesto y otra de balonmano y fútbol sala) en el exterior.

La distribución de las instalaciones se realiza en función de los horarios de tal forma que en la primera reunión de departamento se realiza un reparto de prioridades de espacio, estableciendo prioridad sobre el gimnasio o sobre la pista exterior. Siempre se aboga por la buena fe y el diálogo entre los docentes, pero es necesario una distribución equitativa para poder organizar los espacios de acuerdo con los contenidos y distribución los días de lluvia.

4. Objetivos de la etapa:

Conforme a lo dispuesto en el artículo 5 del Decreto 103/2023, de 9 de mayo, el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal, afectivo-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.
- c) 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.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana, profundizando en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura, conociendo y apreciando la peculiaridad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social, valorando y reconociendo los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, tales como el flamenco y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad, para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) 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 en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente, conociendo y apreciando el medio físico y natural de Andalucía.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) 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.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
- ñ) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

5. Principios Pedagógicos:

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 6 del Decreto 103/2023, de 9 de mayo las recomendaciones de metodología didáctica para el Bachillerato son las siguientes:

Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 6 del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, el currículo de la etapa de Bachillerato responderá a los siguientes principios:

- a) La intervención educativa buscará desarrollar y asentar progresivamente las bases que faciliten al alumnado una

adecuada adquisición de las competencias clave previstas en el Perfil competencial al término de segundo curso de la etapa.

b) Desde las distintas materias de la etapa se favorecerá la integración y la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación.

c) Se trabajarán elementos curriculares relacionados con el desarrollo sostenible y el medio ambiente, el funcionamiento del medio físico y natural y la repercusión que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la Tierra, todo ello con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno medioambiental como elemento determinante de la calidad de vida, y como elemento central e integrado en el aprendizaje de las distintas disciplinas.

d) Las programaciones didácticas de todas las materias incluirán actividades y tareas para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística, incluyendo actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la prácticas de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.

e) En la organización de los estudios de la etapa se prestará especial atención al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo. A estos efectos se establecerán las alternativas organizativas y metodológicas de este alumnado. Para ello, se potenciará el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) para garantizar una efectiva educación inclusiva, permitiendo el acceso al currículo a todo el alumnado, presente o no necesidades específicas de apoyo educativo.

f) El patrimonio cultural y natural de nuestra comunidad, su historia, sus paisajes, su folklore, las distintas variedades de la modalidad lingüística andaluza, la diversidad de sus manifestaciones artísticas como el flamenco, la música, la literatura o la pintura, entre ellas; tanto tradicionales como actuales, así como las contribuciones de sus mujeres y hombres a la construcción del acervo cultural andaluz, formarán parte, del desarrollo del currículo.

g) Atendiendo a lo recogido en el Capítulo I del Título II de la Ley 12/2007, de 26 de noviembre, para la promoción de la igualdad de género en Andalucía, se favorecerá la resolución pacífica de conflictos y modelos de convivencia basados en la diversidad, la tolerancia y el respeto a la igualdad de derechos y oportunidades de mujeres y hombres.

h) Con objeto de fomentar la integración de las competencias, se promoverá el aprendizaje por proyectos, centros de interés, o estudios de casos, en los términos recogidos en el Proyecto educativo de cada centro, la resolución colaborativa de problemas, reforzando la autoestima, la autonomía, la capacidad para aprender por sí mismo, para trabajar en equipo, la capacidad para aplicar los métodos de investigación apropiados y la responsabilidad, así como el emprendimiento. i) Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, sistematización y presentación de la información y para aplicar procesos de análisis, observación y experimentación, adecuados a las distintas materias, fomentando el enfoque interdisciplinar del aprendizaje por competencias con la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y de actividades integradas.

6. Evaluación:

6.1 Evaluación y calificación del alumnado:

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 12 de la Orden de 30 de mayo de 2023, en cuanto al carácter y los referentes de la evaluación, ¿la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, competencial, formativa, integradora, diferenciada y objetiva, según las distintas materias del currículo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje. Tomará como referentes los criterios de evaluación de las diferentes materias, a través de los cuales se medirá el grado de consecución de las competencias específicas.

Igualmente, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 13 de la Orden de 30 de mayo de 2023, ¿el profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje, en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas de cada materia. Para la evaluación del alumnado se utilizarán diferentes instrumentos tales como cuestionarios, formularios, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, pruebas, escalas de observación, rúbricas o portafolios, entre otros, coherentes con los criterios de evaluación y con las características específicas del alumnado garantizando así que la evaluación responde al principio de atención a la diversidad y a las diferencias individuales. Se fomentarán los procesos de coevaluación, evaluación entre iguales, así como la autoevaluación del alumnado, potenciando la capacidad del mismo para juzgar sus logros respecto a una tarea determinada. ¿

6.2 Evaluación de la práctica docente:

Resultados de la evaluación de la materia.

Métodos didácticos y Pedagógicos.

Adecuación de los materiales y recursos didácticos.

Eficacia de las medidas de atención a la diversidad y a las diferencias individuales.

Utilización de instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles y adaptados.

7. Seguimiento de la Programación Didáctica

Según el artículo 92.2 en su apartado d, del Decreto 327/2010, de 13 de julio, es competencia de los departamentos de coordinación didáctica, realizar el seguimiento del grado de cumplimiento de la programación didáctica y proponer las medidas de mejora que se deriven del mismo.

CONCRECIÓN ANUAL

1º de Bachillerato (Ciencias y Tecnología) Educación Física

1. Evaluación inicial:

La evaluación inicial se efectuó en las tres primeras semanas del curso con el propósito de conocer y evaluar los conocimientos, habilidades y actitudes previas de los estudiantes en cada grupo. Esta información se utiliza como punto de partida para la planificación y desarrollo de las actividades de aprendizaje a lo largo del año escolar.

Esta evaluación se diseñó siguiendo las pautas establecidas en el artículo 12 de la Orden de 30 de mayo, que desarrolla el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. Conforme a estas directrices, se trata de una evaluación centrada en las competencias, basada principalmente en la observación y considerando las competencias específicas de la materia.

El profesorado de este departamento llevó a cabo la evaluación inicial y registró la información según el formato acordado en el departamento de Educación Física. Dada la gran variabilidad de temas a valorar en E.F (habilidades motrices básicas, expresión corporal, condición física, juegos y deportes, actividades en la naturaleza, etc.) , no se puede evaluar todos y cada uno de los aspectos, por lo que recurrimos a realizar una batería de pruebas donde valoremos los aspectos que consideramos fundamentales: pruebas de condición física inicial, un circuito de agilidad general , otro circuito de coordinación y control de balón con bote y conducción y un espacio y tiempo donde los alumnos tienen que practicar de manera autónoma actividad física en función del material existente en la zona. A esto le uniremos la observación sistemática del alumnado en aspectos de actitud y autonomía.

2. Principios Pedagógicos:

De acuerdo con las orientaciones metodológicas recogidos en el artículo 6 del Real Decreto 217/2022 , de 29 de marzo en su artículo 6, junto a los recogidos en el artículo 6 del Decreto 102/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, , se seguirán las siguientes estrategias con el objetivo de generar climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida:

1. Se llevarán a cabo propuestas pedagógicas que consideren la diversidad del alumnado, que fomente el trabajo individual y se promueva el trabajo cooperativo.

- Contribución desde la Educación Física: Modelos pedagógicos como el Aprendizaje Cooperativo donde se tenga en cuenta tanto la aportación grupal como individual (coevaluación)

2. Establecen condiciones específicas para una oferta organizada por ámbitos que beneficie el avance del alumnado.

- Contribución desde la Educación Física: Adecuada presentación, secuenciación y temporalización de los saberes básicos en forma de contenido

3. Priorizan la adquisición y desarrollo de las competencias establecidas en el Perfil de salida, promoviendo la expresión oral y escrita, el uso de las matemáticas y el fomento del hábito de la lectura

- Contribución desde la Educación Física : Exposiciones de productos finales, reflexiones y dilemas morales en la vuelta a la calma, cálculo de distancias, pulsaciones, calorías, lecturas asociadas a cada Situación de Aprendizaje.

4. Se promueve el desarrollo de proyectos significativos y resolver problemas de manera colaborativa, fortaleciendo la autoestima, la autonomía, la reflexión y la responsabilidad.

- Contribución desde la Educación Física: Trabajo por proyectos interdisciplinarios cooperativos obteniendo productos sociales relevantes cercanos a la realidad del alumnado. Ejemplo: ¿Acrosport Medieval?

5. Trabajo transversal de las competencias como la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la igualdad de género, la creatividad, la educación para la salud y la sostenibilidad.

- Contribución desde la Educación Física : Desde cada Situación de Aprendizaje se tratará el uso de TICs, fomento de la lectura, espíritu crítico, educación en valores , igualdad de género, educación para la salud (durante toda la PD), sostenibilidad.

6. Establecimientos soluciones específicas para atender a alumnos con dificultad.

- Contribución desde la Educación Física: Medidas generales y específicas de atención a la diversidad

7. Plan de razonamiento matemático.

- Desde la materia de Educación Física se contribuirá al desarrollo matemático mediante actividades que requieren el cálculo espacio-temporal, el conteo de puntos y repeticiones, la estimación de distancias o tiempos, así como la interpretación de medidas propias de las diferentes disciplinas deportivas.

8. Plan de lectura.

- Se fomentará la competencia lectora a través de la realización de lecturas comprensivas relacionadas con la actividad física, el deporte y la salud, acompañadas de actividades de comprensión y reflexión que permitan afianzar los contenidos trabajados en la materia.

9. Programa de pendientes.

- En 1º Bachillerato, al ser inicio de la etapa post obligatoria, no hay alumnos con la asignatura pendiente.

10. Programa de repetidores

- El alumnado repetidor reforzará los criterios de evaluación no alcanzados en cursos anteriores mediante actividades específicas de repaso, práctica guiada y seguimiento individualizado, favoreciendo la consolidación de los aprendizajes básicos de la materia.

3. Aspectos metodológicos para la construcción de situaciones de aprendizaje:

Todo proceso de enseñanza-aprendizaje requiere una planificación cuidadosa que establezca objetivos, recursos, métodos y evaluación. Los métodos deben adaptarse a la materia, las condiciones socioculturales, los recursos disponibles y las características de los alumnos. Es esencial que el profesor actúe como orientador y fomente la motivación del estudiante, generando curiosidad y necesidad de aprender.

Para motivar el aprendizaje de competencias, se necesitan metodologías activas y contextualizadas que fomenten la participación, la adquisición de conocimientos en situaciones reales y la transferibilidad de aprendizajes. El trabajo por proyectos, el uso de portafolios y la variedad de materiales son fundamentales. La coordinación entre docentes es esencial para una enseñanza integrada de competencias y la construcción colaborativa del conocimiento.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DEL DEPARTAMENTO DE E.F.

Estos principios son la base de nuestro enfoque educativo en Educación Física, diseñado para brindar a los estudiantes las herramientas necesarias para una vida activa y saludable.

¿ Especificidad y Sistematización: Cada unidad conlleva una metodología específica. El profesor adapta su estilo de enseñanza y estrategias para garantizar una experiencia educativa coherente. Esto implica cambiar de rol, ya sea como autoridad, mediador, ejemplarizante o dinamizador, dependiendo de la situación, pero manteniendo siempre la coherencia.

¿ Variedad: Buscamos ofrecer una amplia gama de contenidos y actividades con el propósito de que todos los alumnos encuentren algo que les guste y adopten como parte de su vida adulta. La variedad también combate la rutina y fomenta un alto nivel de interés y participación.

¿ Lúdico: Se utiliza el juego y los sistemas lúdicos como recurso, favoreciendo el disfrute del alumnado a la vez que aprende y trabaja.

¿ Se fomentará el aprendizaje significativo, activo, participativo y motivador.

¿ Se parte de lo que el alumnado ya sabe, potenciando así los aprendizajes significativos.

¿ Estilos de enseñanza-aprendizaje variados, adaptándolos a las características psicoevolutivas del alumnado y al tipo de contenido.

¿ Novedad: La introducción de materiales y contenidos novedosos estimula la creatividad y espontaneidad de los estudiantes al evitar modelos estereotipados.

¿ Metodologías activas, favoreciendo así el desarrollo competencial del alumnado, a través del trabajo individual y cooperativo.

¿ Utilizar el entorno y contexto como fuente de aprendizaje, vinculándolo con las posibilidades de práctica deportiva en el 3º tiempo pedagógico.

¿ Autonomía: Promovemos la autonomía de los estudiantes, quienes trabajan de manera independiente en numerosos contenidos. Su participación en la organización de las clases de Educación Física es fundamental, especialmente en cuarto grado.

¿ Incorporamos al alumnado en el proceso de evaluación, favoreciendo así el desarrollo de la capacidad crítica y reflexiva.

¿ Se establecen diferentes niveles favoreciendo la atención a los diferentes niveles de competencia motriz dentro del grupo

¿ Aplicación a la Vida Adulta: Algunos alumnos/as solo realizan actividad física durante nuestras clases. Nuestro objetivo es prepararlos para incorporar estos hábitos de manera autónoma, llevando un estilo de vida saludable en la transición a la vida adulta.

¿ Respeto y Valores Sociales: Fomentamos el respeto entre los estudiantes como norma fundamental en el aula. No toleramos actitudes discriminatorias ni faltas de respeto. Trabajamos activamente en la promoción de valores sociales.

¿ Valores Personales e Individuales: Consideramos que el desarrollo de la voluntad, la perseverancia, la salud individual y la satisfacción por el trabajo bien hecho son valores esenciales que deben reflejarse en nuestro currículo.

¿ Seguridad: Nos comprometemos a garantizar la seguridad de los estudiantes en todo momento. Adaptamos las actividades a su nivel de desarrollo motor, evitando ejercicios contraindicados y asegurando que el material y las instalaciones estén en condiciones óptimas.

¿ Favorecer el desarrollo integral del alumnado, facilitando su desarrollo físico, cognitivo y afectivo social.

¿ Desarrollo de actividades variadas, graduadas en dificultad y accesibles a todo el alumnado.

¿ Higiene: Tras la realización de la clase de educación física, cada alumno debe asearse con el cambio de camiseta interior y utilizar algún producto desodorante. Con esto atendemos al tema transversal educación para la salud.

PARTICIPACIÓN Y PLAN DE MOTIVACIÓN DEL ALUMNADO EN E.F..

Es necesario establecer un estado de motivación y un nivel de participación que facilite el proceso educativo. No cabe duda de que el contexto motivacional es muy importante para el aprendizaje. Los alumnos aprenden mejor si existe el deseo y la tensión inherente al deseo de aprender.

La motivación estimula, dirige, activa y canaliza las acciones de los sujetos, y si bien, es necesario para aprender, no es la única condición para que el alumno participe. Aun así, no todas las motivaciones poseen el mismo efecto sobre el aprendizaje y la participación.

Una valoración inicial, mediante cuestionario y las sesiones realizadas hasta ahora en el IES Pino Montano, me hace concluir que lo que motiva a los alumnos en la práctica de las tareas planteadas en la clase de Educación Física es:

¿ Trabajar en un entorno diferentes al habitual.

¿ Trabajar buscando un objetivo claro.

¿ Practicar contenidos nuevos.

¿ Actividades complementarias y extraescolares.

¿ Buscar la relación social (amigos).

¿ Búsqueda de la propia excelencia y el éxito.

Es imprescindible tratar de conocer a los alumnos, estos presentan muchas diferencias respecto a su desarrollo motor, en general y al estado madurativo físico, emocional y social y de experiencia concreta en la que se encuentran.

Las capacidades y actitudes de los alumnos, así como la experiencia anterior, juegan un papel importante. La competencia motriz está relacionada con la propia percepción de seguridad en los propios recursos. Un alumno inseguro y con experiencias de fracaso motor se sentirá menos motivado para aprender, que aquel otro que se ha visto favorecido por el éxito.

Según todo lo anterior, el Departamento de E.F. aplicará las siguientes medidas para fomentar la motivación y participación:

Medidas referidas a la atención a la diversidad

¿ Corregir directamente a los alumnos con más dificultades mostrándoles cómo hacerlo correctamente.

¿ Utilizar palabras de elogio para alumnos que tengan problemas de integración en el grupo.

¿ Para los alumnos más aventajados, explicándoles alguna tarea más compleja, que les suponga mayor reto.

Medidas encaminadas a mejorar la autoestima

¿ Esforzarse en motivar y dar refuerzo positivo a los alumnos más rezagados y con poca confianza en sí mismo, con más dificultades para realizar los ejercicios. Palmadita en el hombro cuando lo hace bien o frases motivadoras

¿ Buscar actividades que desarrollen las actividades sociales entre los alumnos.

Otras medidas pedagógicas para incitar la motivación

- ¿ Seguir utilizando música actual cuando las sesiones lo permitan.
- ¿ Utilizar los días de lluvia o de final de trimestre para visionar videos deportivos motivacionales.
- ¿ Meter al final de la sesión actividades del contenido que estemos abordando, donde el principal objetivo sea lúdico, para que finalicen la clase sea una vivencia agradable.
- ¿ Fomentar que los alumnos que propongan y participen en la elección de los juegos dentro del contenido a tratar.
- ¿ Utilizar variedad en los juegos para mantener el interés y evitar la rutina.
- ¿ Continuar proponiendo actividades extraescolares en un entorno diferente: actividades multiaventura, bicicleta, piscina¿
- ¿ Dar responsabilidades a los alumnos más desmotivados:
- ¿ Ayudar a organizar el material de la clase y recogida del mismo.
- ¿ Darles la posibilidad de que ellos elijan los grupos para ciertas actividades.
- ¿ Que sean ellos los que realicen los calentamientos y vuelta a la calma final, no dejar que sean los alumnos voluntarios los que lo hagan, sino los menos motivados.

ME¿ TODOS Y ESTILOS DE ENSEÑ¿ ANZA.

Exponemos a continuación brevemente las directrices que seguimos en la seleccio¿n los componentes de los estilos de enseña¿anza que utilizaremos:

En cuanto a la Te¿cnica de Enseña¿anza incorporaremos principalmente la instruccio¿n directa, aunque si el contenido lo facilita tambie¿n la indagacio¿n; en cuanto al feedback, trataremos que sea continuo, especí¿fico, personal, y sabemos que el de caracte¿r afectivo nos va a dar buenos resultados para lograr motivacio¿n, tambie¿n de tipo kineste¿sico ta¿ctil o visual.

Usaremos al ma¿ximo estrategias en la pra¿ctica de caracte¿r global y en la organizacio¿n- control, atenderemos a procesos coeducativos y no discriminatorios en la formacio¿n de grupos; la seguridad la tomamos como ma¿xima organizativa, unida al control de contingencias. Nuestro clima de aula se fundamentara¿ en presentar las actividades con entusiasmo, hacer que resulten atractivas e interesantes. El alumnado debe percibir el trabajo previo del profesor y sus expectativas positivas sobre ellos. Siempre habra¿ disposicio¿n al dialogo, sobre todo en la resolucio¿n de conflictos y a detener la clase para abordar en grupo la solucio¿n de tareas, o ir ma¿s alla¿, es decir pensar en los valores y actitudes que debemos interiorizar a trave¿s de la pra¿ctica. Por u¿ltimo, estara¿ siempre el toque personal de cada docente (estilo) y su curriculum oculto.

Vamos a utilizar por tanto los siguientes estilos de enseña¿anza:

- ¿ Tradicionales: la Asignacio¿n de Tareas, durante el primer trimestre.
- ¿ Individualizares: poco a poco, y de forma progresiva, a lo largo del curso se ira¿n disen¿ando tareas donde los alumnos y las alumnas tengan la posibilidad de eleccio¿n.
- ¿ Participativos: la Enseña¿anza Reci¿proca, de tal modo que en muchas actividades realizadas en pareja ira¿n acompañadas de una hoja de observacio¿n sistemática muy sencilla, para que los alumnos y alumnas se evalúen reci¿procamente. Adema¿s van a estar implicados en la organizacio¿n de las clases, por ejemplo en las Jornadas Medievales, juegos de recreo, en los calentamientos y en montajes coreogra¿ficos, etc.
- ¿ Socializadores. Siempre van a estar presentes desde la primera sesio¿n del curso, en el establecimiento de las normas fundamentales del curso. Cada vez que surja un conflicto se debera¿ llegar a una solucio¿n dialogada... Se planteara¿n actividades de coevaluacio¿n y autoevaluacio¿n para generar reflexiones acerca de los valores de tipo social. La filosofí¿a de los juegos recreativos y alternativos que abarcamos se relaciona directamente con la educacio¿n en valores.
- ¿ Cognoscitivos. Conforme vayan apareciendo los juegos complejos de cooperacio¿n y cooperacio¿n-oposicio¿n, estos estilos ira¿n adquiriendo importancia. Destacar la Resolucio¿n de Problemas en las unidades dida¿cticas referidas a deportes y el Descubrimiento Guiado en las dedicadas al deporte de orientacio¿n.
- ¿ Creativos. Al requerir organizaciones de los alumnos y alumnas de tipo informal ira¿n apareciendo a lo largo de la segunda mitad del curso. La Libre Exploracio¿n en las unidades donde se utilice material novedoso.

4. Materiales y recursos:

En cuanto a este punto y dentro de los recursos de que dispone el departamento, al margen del gimnasio, las dos pistas exteriores y el material propio del área, se utilizará los siguientes materiales:

- Apuntes elaborados por los profesores del departamento. Estos se presentarán a través de la pizarra digital y serán subidos a la Moodle para consulta del alumnado.
- Comentarios de texto y/o lecturas apropiadas al nivel.
- Prensa deportiva
- Libros temáticos de actividad deportiva disponibles en la biblioteca del centro.
- Recursos de índole audiovisual e informático, equipo de música para determinados contenidos rítmico-expresivos o como soporte motivacional.
- Sala de informática (en horario libre)

- Pistas deportivas anexas al I.E.S., y Parque de Miraflores. Su uso será ocasional y previa autorización de los tutores. En este caso el desplazamiento se realizará andando, dada la poca distancia existente al mismo.

5. Evaluación: criterios de calificación y herramientas:

Seguindo a Blázquez (2017), la evaluación es el proceso compartido que en base a unos criterios, se obtienen evidencias de aprendizaje que nos permiten reflexionar y emitir juicios de valor sobre el grado de consecución de los objetivos y competencias clave.

CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN

Esta evaluación seguirá las características y el carácter marcado por la legislación actual. Será continua, competencial, formativa, integradora, diferenciada y objetiva, y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje, tomando como referentes los criterios de evaluación de Educación Física, a través de los cuales se medirá el grado de consecución de las competencias específicas.

¿ **Formativa:** Se evaluará tanto los aprendizajes como los procesos, además de la propia práctica docente. El objetivo es darle información al alumnado que le permita reflexionar críticamente sobre su propio desempeño.

¿ **Integradora y diferenciada:** Integradora debido a que se tendrán en cuenta todos los elementos que desarrollan el currículo y diferenciada por que será diferente en función de cada asignatura y alumnado, así como cada uno de los criterios.

¿ **Continua:** Se tendrá en cuenta el progreso con el fin de detectar las posibles dificultades en el momento en el cual se produzcan, así como averiguar sus causas y poder adoptar las medidas necesarias.

¿ **La evaluación se llevará a cabo, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas;**

¿ **Criterial:** Los criterios de evaluación serán los referentes para conocer el grado de consecución de los objetivos y competencias. Los criterios de evaluación contribuyen, en la misma medida, al grado de desarrollo de la competencia específica, por lo que tendrán el mismo valor a la hora de determinar su grado de desarrollo.

¿ **Objetiva:** Que se ajuste al trabajo y esfuerzo del alumnado.

¿ **Se fomentarán los procesos de coevaluación, evaluación entre iguales, así como la autoevaluación del alumnado;**

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y CRITERIO DE CALIFICACIÓN.

La evaluación supone un cambio importante con la ley actual. La calificación de la materia ha de ser establecida tomando como referencia la superación de las competencias específicas de la materia. Para ello, se tendrán como referentes los criterios de evaluación, a través de los cuales se valorará el grado de consecución de las competencias específicas.

La nota de cada trimestre y la nota final se obtiene de la media aritmética de los criterios de evaluación trabajados. Esto es, no se diferencia con más o menos peso cada criterio, sino que todos valen por igual.

Por poner un ejemplo, si en una situación de aprendizaje trabajamos 4 criterios de evaluación, cada uno tiene un 25% de peso. Pero es importante no perder de vista la visión global y no calificar las situaciones de aprendizaje en sí con notas concretas y luego hacer una media de notas de las diferentes S.A, sino calificar todos los criterios de evaluación que se trabajen en un trimestre y hacer una media aritmética entre ellos.

Otra tesitura que puede darse es evaluar un criterio de evaluación en varias ocasiones en un trimestre (o a lo largo del curso), por lo que la nota final en ese criterio de evaluación será la media aritmética de las notas obtenidas en ese criterio de evaluación.

A colación de lo dicho anteriormente, nos puede surgir la duda de: ¿puede sacar diferente nota en un mismo criterio de evaluación?. La respuesta es sí, ya que el discente desaprende, aprende y progresa, en primer lugar y, en segundo lugar, es posible que un mismo criterio de evaluación sea amplio y puedan valorarse varios aspectos, siempre a través de indicadores de logro mediante rúbricas.

Para alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo la calificación se adaptará en función de sus necesidades. *Ver punto de medidas de atención a la diversidad.

Faltas de asistencia justificadas. Faltas de asistencia no justificadas. **Faltas prácticas:** La Educación Física es un asignatura eminentemente práctica donde el aprendizaje motriz va de la mano de su práctica. Muchos alumnos no tienen posibilidad o capacidad de realizar por su cuenta la actividad física necesaria para completar su formación motriz que repercuta en sus actitudes y valores saludables. Es por ello que la asistencia y la práctica activa es esencial. Cuando un alumno no pueda realizarla, rellenará una ficha sobre la sesión para realizar una reflexión sobre la misma. Si las faltas son justificadas y se alargan en el tiempo, el profesor hablará sobre la manera de trabajar por su cuenta los saberes básicos impartidos. Si suma más de 3 faltas no justificadas, se comentará al tutor y perderá la evaluación continua.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Para la evaluación del alumnado se utilizarán diferentes instrumentos que pasamos a detallar:

¿ Cuaderno del profesor. e manera general, diariamente, el instrumento básico y fundamental de evaluación que usaremos es el ¿ Cuaderno del Profesor¿. Este podrá ser físico o utilizando las TIC con el ¿ Cuaderno Séneca¿ o ¿ ldoceo¿. Es de gran utilidad y valor en la práctica, y su formato contiene espacio para cada alumno en cada sesión, en la que de modo codificado vamos a registrar aspectos genéricos que no son cubiertos por otros instrumentos de evaluación, aunque con variaciones personales, se expresan a modo orientativo los siguientes símbolos:

- Asistencia: F, falta. R, retraso. A, abandono. S, salir de clase antes de tiempo o sin permiso. Fj, falta justificada. X, pendiente de justificar.

- Material: M, falta de calzado y/o vestimenta apropiada.

- Esfuerzo en las tareas: A^, Alto. A-, medio. A|, escaso.

- Participación: NP, no participa (a esto se añade 1¿4, 1¿2 o 3¿4, en función de la cantidad de tareas o tiempo en las que los alumn@s no han cumplido la tarea. X, alumno exento puntualmente de práctica física sin motivo justificado y está pendiente de entrega de informe de motivos de no haber participado. EXP, cuando el alumno ha sido expulsado de la tarea por no permitir el desarrollo normal de la misma (se aparta a zona de ¿ tiempo fuera¿ para que reflexione, o se viene junto al profesor que le da indicaciones para corregir su actitud).

- Actitudes genéricas: ¿ aparición de conductas disruptivas leves, mal uso de material, interrumpir explicaciones o tareas de compañeros, incumplimiento de normas básicas clase- - ¿; agravamiento de estas conductas por reincidencia o agudización, ¿ ¿ ¿ conductas disruptivas severas, ¿ P¿ parte de disciplina y derivación al ¿ Aula de Convivencia¿ con su tarea correspondiente. ¿+¿ o ¿++¿ destaca en las tareas.

¿ Cuaderno de clase del alumno / portfolio. En gran parte de las unidades, se van a dar unas fichas de carácter teórico práctico. La teoría de cada unidad se presenta en fichas en formato pdf / ppt., subidas a la Moodle del Centro, además de otras actividades que han de elaborar y desarrollar en este cuaderno. Normalmente se entregará al final de cada unidad para su revisión y corrección por parte del profesor. De la misma forma, se dará la posibilidad que este cuaderno / portfolio sea físico en papel o se elabore en Word / pdf y sea enviado de manera digital para su revisión.

¿ Trabajos de investigación, reflexión y recopilación. Estos trabajos en ocasiones se plantearán como actividades de ampliación. En ocasiones pediremos exprese con claridad sus valores y creencia sobre aspectos relacionado con valores y contenidos ético-cívicos y sociales: Consumismo. Violencia. Dopaje. Discapacidad. Igualdad de género Se fomentará la entrega online por cuestiones ecológica, etc.

¿ Cuestionarios o exámenes. Se van a utilizar por un lado para verificar el aprendizaje de los contenidos conceptuales de las unidades, y por otro como una de las actividades de recuperación para los alumnos con dificultades, en este caso, su planteamiento se hará al final de cada trimestre, que podrá ser tipo test o desarrollo.

¿ Fichas: Se trata de actividades concretas que se van a entregar fuera del formato del cuaderno del alumno, si bien serán incluidas en el mismo cuaderno o portfolio. Son específicas de los contenidos trabajados.

¿ Lista de control. Están compuestas por frases que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el señalarémos su ausencia o presencia, exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Las utilizaremos frecuentemente en las unidades didácticas en las que la mejora de habilidades motrices sea un objetivo.

¿ Circuitos de habilidades técnico-tácticas: diseñadas por el profesor, o procedentes de la literatura especializada, aplicaremos estas pruebas para determinar el nivel de consecución de los aprendizajes en los juegos y deportes principalmente. Tanto estos como los A.S.P. pueden ser evaluados a través de rúbricas, muy prácticas y utilizadas por el docente en E.F.

¿ Análisis de Situaciones Praxiomotrices (ASP). El profesor analiza situaciones en las que los alumnos deben, con unas instrucciones previas, realizar una tarea aplicando una serie de normas dadas para obtener como resultado una acción motriz: objetivos, condiciones del entorno, roles, praxemas, etc.... Por ejemplo: En una situación de bádminton, aplicando el reglamento, y sabiendo que tu adversario está en el límite trasero de la pista, realiza un saque con la intención de ganar directamente el punto, o poder ganarlo en el primer revés con un smash. También, con su correspondiente descripción de condiciones y objetivos praxiomotrices, podemos evaluar tareas motrices como, realizar un calentamiento de carácter general, arbitrar un encuentro, realizar un recorrido de orientación, crear una coreografía o realizar un montaje de expresión corporal.

¿ Tests motores. A partir de los resultados obtenidos en los tests a lo largo de la ESO el alumnado deberá confeccionar sus tablas y valorar su evolución en relación las capacidades físicas básicas.

¿ Escalas Ordinales y Descriptivas. Existen escalas ordinales (0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10) y descriptivas (siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, casi nunca, nunca) o utilizando iconos simbólicos. El docente puede utilizar una escala de valoración para evaluar las actitudes. Puntualmente utilizaremos este instrumento de evaluación mediante un proceso de coevaluación o de autoevaluación, para que los alumnos y las alumnas reflexionen acerca de los comportamientos y las conductas manifestadas y las valoren positivamente o negativamente conforme a una escala de valores propuesta.

6. Temporalización:

6.1 Unidades de programación:

Primer trimestre:

1. CF y salud. Sistemas de entrenamiento y nuevas tendencias.

Criterios de evaluación: 1.1.1

2. Programa de entrenamiento. App AFD.

Criterios de evaluación: 1.1.2.,

3. Creo mi clase y trastornos. ** Criterio: **EFI.1.1.4**.

d y trastornos. ** Criterio: **EFI.1.1.4**.

Criterios de evaluación: 1.2.3., 1.3.2.

4. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico.

Criterios de evaluación: 1.4.1., 1.1.5

Segundo trimestre:

5. Creamos nuevos deportes alternativos

Criterios de evaluación: 1.2.1.

6. Voleibol II

Criterios de evaluación: 1.2.2.

7. Organizamos carreras de orientación

Criterios de evaluación: 1.5.1, 1.5.2.

Tercer trimestre:

8. Sevillanas

Criterios de evaluación: 1.4.2.

9. Iniciación al pádel

Criterios de evaluación: 1.3.1.

10. No te montes películas: primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente

Criterios de evaluación: 1.1.3, 1.3.3.

11. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud y trastornos

Criterios de evaluación: 1.1.4.

Se podrá realizar actividad física de libre elección por parte del alumnado en función de diferentes circunstancias, tales como las condiciones climatológicas, la necesidad de ajustar el ritmo de desarrollo de la situación de aprendizaje entre grupos del mismo nivel, la existencia de jornadas de huelga del alumnado, como cierre o complemento de sesión cuando el grupo haya finalizado las tareas previstas, u otras situaciones que así lo justifiquen.

6.2 Situaciones de aprendizaje:

7. Actividades complementarias y extraescolares:

Tal y como podemos encontrar en la Orden de 14 de julio de 1998, por la que se regulan las actividades complementarias y extraescolares y los servicios prestados por los Centros docentes públicos no universitarios este tipo de actividades permite una mayor participación de la comunidad educativa, especialmente del alumnado y de los padres y las madres de estos.

Las estrategias metodológicas recogidas en la Instrucción 1/2022, de 23 de junio, nos habla sobre la importancia de este tipo de actividades en la asignatura de Educación Física, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado.

Desde el Departamento de Educación Física y de acuerdo con lo establecido en el ROF, se han programado las siguientes actividades complementarias y extraescolares

1º BACH

VIAJE INTERDISCIPLINAR A GRANADA

¿ OBJETIVOS

- Fomentar el aprendizaje interdisciplinar.
- Vivenciar actividades de deslizamiento sobre nieve como el esquí, raquetas de nieve, descenso de trineos¿
- Conocer el Centro de Alto Rendimiento Deportivo de Sierra Nevada, único en España y ver qué tipo de actividades realizan los deportistas de élite en él.

¿ DEPARTAMENTOS:

- Educación física
- Economía
- Historia

¿ LUGAR

Granada

¿ CURSOS

1º BACH

¿ TEMPORALIZACIÓN

Segundo trimestre (Febrero / Marzo)

8. Atención a la diversidad y a las diferencias individuales:

8.1. Medidas generales:

- Aprendizaje por proyectos.
- Tutoría entre iguales.

8.2. Medidas específicas:

- Atención educativa al alumnado por situaciones personales de hospitalización o de convalecencia domiciliaria u objeto de medidas judiciales.
- Medidas de flexibilización temporal.
- Programas de profundización.
- Programas de refuerzo del aprendizaje.

8.3. Observaciones:

9. Descriptores operativos:

Competencia clave: Competencia ciudadana.

Descriptores operativos:

CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno.

CC2. Reconoce, analiza y aplica en diversos contextos, de forma crítica y consecuente, los principios, ideales y valores relativos al proceso de integración europea, la Constitución Española, los derechos humanos, y la historia y el patrimonio cultural propios, a la vez que participa en todo tipo de actividades grupales con una actitud fundamentada en los principios y procedimientos democráticos, el compromiso ético con la igualdad, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres.

CC4. Analiza las relaciones de interdependencia y ecoddependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático.

Competencia clave: Competencia en conciencia y expresión culturales.

Descriptores operativos:

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

CCEC2. Investiga las especificidades e intencionalidades de diversas manifestaciones artísticas y culturales del patrimonio, mediante una postura de recepción activa y deleite, diferenciando y analizando los distintos contextos, medios y soportes en que se materializan, así como los lenguajes y elementos técnicos y estéticos que las caracterizan.

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

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

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

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

Competencia clave: Competencia plurilingüe.

Descriptores operativos:

CP1. Utiliza con fluidez, adecuación y aceptable corrección una o más lenguas, además de la lengua familiar o de las lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas con espontaneidad y autonomía en diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.

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

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

Competencia clave: Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.

Descriptores operativos:

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

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

STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando y creando prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma colaborativa, procurando la participación de

todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y evaluando el producto obtenido de acuerdo a los objetivos propuestos, la sostenibilidad y el impacto transformador en la sociedad.

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

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

Competencia clave: Competencia en comunicación lingüística.

Descriptores operativos:

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

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

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera clara y rigurosa adoptando un punto de vista creativo y crítico a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

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

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

Competencia clave: Competencia personal, social y de aprender a aprender.

Descriptores operativos:

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

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

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

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

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

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

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

Competencia clave: Competencia digital.

Descriptores operativos:

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

posteriormente.
CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales de forma individual o colectiva, aplicando medidas de seguridad y respetando, en todo momento, los derechos de autoría digital para ampliar sus recursos y generar nuevo conocimiento.
CD3. Selecciona, configura y utiliza dispositivos digitales, herramientas, aplicaciones y servicios en línea y los incorpora en su entorno personal de aprendizaje digital para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir información, gestionando de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red y ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.
CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
CD5. Desarrolla soluciones tecnológicas innovadoras y sostenibles para dar respuesta a necesidades concretas, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

Competencia clave: Competencia emprendedora.
Descriptorios operativos:
CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar y ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales como globales, en el ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora.
CE2. Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor.
CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.

10. Competencias específicas:

Denominación
EDFI.1.1.Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.
EDFI.1.2.Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.
EDFI.1.3.Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.
EDFI.1.4.Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.
EDFI.1.5.Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

11. Criterios de evaluación:

Competencia específica: EDFI.1.1.Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

Criterios de evaluación:

EDFI.1.1.1.Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

Método de calificación: Media aritmética.

EDFI.1.1.2.Incorporar de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante.

Método de calificación: Media aritmética.

EDFI.1.1.3.Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

Método de calificación: Media aritmética.

EDFI.1.1.4.Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud. Todo ello, aplicando con autonomía e independencia criterios de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

Método de calificación: Media aritmética.

EDFI.1.1.5.Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EDFI.1.2.Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Criterios de evaluación:

EDFI.1.2.1.Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.

Método de calificación: Media aritmética.

EDFI.1.2.2.Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión, control y éxito, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Método de calificación: Media aritmética.

EDFI.1.2.3.Identificar, analizar de manera crítica y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EDFI.1.3.Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

Criterios de evaluación:

EDFI.1.3.1.Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

Método de calificación: Media aritmética.

EDFI.1.3.2.Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y representaciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

Método de calificación: Media aritmética.

EDFI.1.3.3.Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EDFI.1.4.Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

Criterios de evaluación:

EDFI.1.4.1.Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas a lo largo de los tiempos y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

Método de calificación: Media aritmética.

EDFI.1.4.2.Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, utilizando la música como recurso pedagógico, didáctico y transmisor sociocultural, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EDFI.1.5.Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

Criterios de evaluación:

EDFI.1.5.1.Promover, organizar y participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos, naturales terrestres o acuáticos, interactuando en el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Todo ello, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en las que se desarrollen, demostrando una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural y urbano.

Método de calificación: Media aritmética.

EDFI.1.5.2.Practicar, participar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

Método de calificación: Media aritmética.
12. Sáberes básicos:
A. Vida activa y saludable.

1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.
3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto, favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, con relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.

B. Organización y gestión de la actividad física.

1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.
2. Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.
4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
5. Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares: maniobra de Heimlich, señales de ictus, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
6. Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

1. Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas, ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.

4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades individuales (a seleccionar entre atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatines, patinaje u otros). Deportes de bate y campo (a seleccionar entre béisbol, Kickball, rounders, softball u otros). Deportes y actividades de blanco y diana (a seleccionar entre boccia, bolos, chito, golf, minigolf, petanca, u otros). Deportes y actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas, taekwondo, u otros). Deportes de invasión (a seleccionar entre baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihockey, vórtel, u otros). Deportes de red y muro (a seleccionar entre bádminton, bossaball, faustball, frontenis, futvoley, mini tenis, pádel, palas, paladós, pickleball, voleibol, u otros).

5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

1. Gestión del éxito, análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.
4. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.
5. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIófobas).

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

1. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.
3. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
4. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz. Influencia de las redes sociales.
5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.
6. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc.
3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares.
4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
5. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, parkour, rápel, senderismo, etc. Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios.
6. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

13. Vinculación de las competencias específicas con las competencias clave:

	CC1	CC2	CC3	CC4	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CE1	CE2	CE3	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CCEC1	CCEC2	CCEC3.1	CCEC3.2	CCEC4.1	CCEC4.2	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CPSAA1.1	CPSAA1.2	CPSAA2	CPSAA3.1	CPSAA3.2	CPSAA4	CPSAA5	CP1	CP2	CP3		
EDFI.1.1					X			X				X													X				X	X	X									
EDFI.1.2										X	X																			X	X				X					
EDFI.1.3			X														X													X	X	X	X				X			
EDFI.1.4	X																	X										X	X	X						X				
EDFI.1.5				X					X																			X	X	X	X	X								

Leyenda competencias clave	
Código	Descripción
CC	Competencia ciudadana.
CD	Competencia digital.
CE	Competencia emprendedora.
CCL	Competencia en comunicación lingüística.
CCEC	Competencia en conciencia y expresión culturales.
STEM	Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
CPSAA	Competencia personal, social y de aprender a aprender.
CP	Competencia plurilingüe.