

PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2025/26

Miembros del departamento:

- **D. Jesús Carrizosa Casares.**
- **D. Alberto Carrón González.**
- **D. Enrique González Redondo - Jefe de Departamento-.**

ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN	5
2.- CONTEXTUALIZACIÓN	9
3.- ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	10
4. OBJETIVOS GENERALES DE LA LOMLOE PARA LA ESO Y BACHILLERATO	13
5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	17
6. RELACIÓN CURRICULAR	21
7. SECUENCIACIÓN Y TEMPORIZACIÓN DE CONTENIDOS:	23
7.1.- EDUCACIÓN FÍSICA 1º E.S.O.....	24
7.2.- EDUCACIÓN FÍSICA 2º E.S.O.....	30
7.3.- EDUCACIÓN FÍSICA 3º E.S.O.....	36
7.4.- EDUCACIÓN FÍSICA 4º E.S.O.....	41
7.5.- OPTATIVA DE 3º E.S.O. ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS EN EL MEDIO NATURAL.....	46
7.6.- EDUCACIÓN FÍSICA 1º DE BACHILLERATO.....	55
7.7.- OPTATIVA DE 2º BACHILLERATO: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	88
8. METODOLOGÍA	127

9. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	129
10. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	134
11.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	140
12. ELEMENTOS TRANSVERSALES	143
13. INTERDISCIPLINARIEDAD	147
14.- INSTALACIONES, MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	148
15.- INTEGRACIÓN DE LAS TIC	150
16.- UTILIZACIÓN DE LA BIBLIOTECA	152
17.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	153

1.-INTRODUCCIÓN.

Hoy en día es incuestionable, de ahí la obligatoriedad de la Educación Física en toda la etapa educativa obligatoria y parte de la postobligatoria, incorporar a la formación de los jóvenes aquellas enseñanzas que contribuyan al desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, asumiendo actitudes y valores que potencien el cuerpo y sus movimientos a fin de lograr el desarrollo armónico e integral de nuestra juventud evitando atrofiar, de manera prematura, muchas de las funciones y capacidades corporales en una sociedad cada vez más sedentaria. La Educación Física juega un papel esencial en el proceso de maduración psicofísica del alumnado que le proporcionará herramientas fundamentales para su transición e incorporación a la edad adulta de una forma responsable y consecuente. Es por todo esto que desde nuestra área se debe potenciar el cuerpo y el movimiento como ejes de la acción educativa, utilizando la actividad física como medio para conseguir el equilibrio psicofísico y de ocupación activa de nuestro tiempo libre.

La concepción de Educación física que se pretende intenta integrar todas las corrientes y tendencias actuales estableciendo diferentes funciones dentro de nuestra área: función de conocimiento anatómico-funcional, estética y expresiva, higiénica, agonística, comunicativa y de relación, en definitiva, contribuir a la consecución de los objetivos generales de la educación, partiendo de una concepción global de la Educación Física y no de aspectos parciales de la misma.

Las líneas de actuación hacia las que debe tender esa concepción global del área se concretan en: educación para la salud, educación para la mejora del cuerpo como elemento de expresión, educación para la mejora de la condición física y educación para el aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades recreativas y deportivas individuales y colectivas.

El currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos, que deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Los bloques se han seleccionado atendiendo a las diferentes manifestaciones de la motricidad: perceptiva, física y social. Como consecuencia de ello, las unidades didácticas o proyectos que se diseñen deberán evitar estar centrados exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes con distintas procedencias. Para favorecer el proceso de concreción curricular, los saberes incluidos en estos bloques no apuntan hacia prácticas o manifestaciones concretas, sino que recogen los aspectos básicos que hay que desarrollar, dejando a criterio del profesorado la forma en la que se enfocan dichos saberes. Por consiguiente, los saberes básicos quedan organizados en seis bloques: Vida activa y saludable (A); Organización y gestión de la actividad física (B); “Resolución de problemas en situaciones motrices” (C); “Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices” (D); “Manifestaciones de la cultura motriz” (E), e “Interacción eficiente y sostenible con el entorno” (F).

El deporte es la forma más habitual de práctica de actividad física en nuestro contexto social y cultural, aunque los planteamientos están normalmente dirigidos hacia aspectos competitivos, restrictivos y selectivos, muy alejados de lo que debe ser el currículo escolar. El deporte en el área de Educación Física debe conseguir que sea una actividad física no sexista, libre de cualquier aspecto de rendimiento, independientemente del nivel de ejecución de los participantes.

En educación secundaria, el área de Educación Física no debe desarrollar exclusivamente los contenidos antes mencionados, sino que debe asociar a la práctica de actividad física una serie de valores, actitudes y normas que nos hagan comprender los efectos que tiene dicha práctica sobre el desarrollo personal, contribuyendo, entre otros aspectos, a la consolidación y mejora de hábitos que favorezcan la salud y un mejor nivel de calidad de vida.

En definitiva, la Educación Física debe inducir a la adquisición de hábitos de vida saludables y de actitudes tan importantes para la vida como son la responsabilidad, la cooperación, el esfuerzo, el sacrificio, la superación o la entrega. De ahí que la actitud hacia la asignatura mantenga un papel tan relevante como desarrollaremos después.

La enseñanza en esta etapa debe tender a la consecución de una creciente autonomía por parte del alumnado hacia la planificación y organización de diferentes actividades. La Educación Física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de las competencias social y ciudadana. Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas exigen la aceptación de normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas.

Nuestra asignatura ayuda de forma destacada a la consecución de autonomía e iniciativa personal dado que, por un lado, se otorga protagonismo al alumnado en la organización de actividades y, por otro, el alumnado se alza como participante activo ante las diferentes situaciones propuestas demostrando actitudes de autonomía, superación y autoexigencia. Contribuye también a la adquisición de la competencia cultural y artística, a través de la práctica de juegos y deportes populares y tradicionales, la expresión corporal como elemento de creación artística sin olvidar los valores del deporte como fenómeno cultural y artístico como ejecutante y espectador.

La Educación Física ayuda a la consecución de la competencia para aprender a aprender al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación, permitiendo que el alumnado sea capaz de

regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada.

Favorece también la adquisición de la competencia en comunicación lingüística, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.

La diversidad de situaciones motrices existentes en el área de Educación Física permite la posibilidad de utilizar una diversidad de métodos de enseñanza. Esta diversidad permitirá la consecución de los objetivos planteados, pudiéndonos adaptar a las características específicas del alumnado y de los recursos disponibles, sin olvidarnos que eje fundamental de nuestra intervención será la participación activa de nuestro alumnado. Así mismo, la implicación del alumnado en las actividades propuestas será un apartado metodológico importante a destacar independientemente de sus potencialidades. Por ello se tenderá a premiar el esfuerzo y la mejora de actitudes como la autoexigencia y la capacidad de superación a través de diferentes tipos de refuerzo, en detrimento del rendimiento.

Los profesores de Educación Física que formamos parte de éste departamento defendemos la importancia que tiene la Educación Física en la educación integral de las personas. Esta idea es compartida por el resto de la comunidad educativa del IES “Parque de Monfragüe”, junto con el conocimiento y respeto por el entorno natural que nos rodea, la solidaridad y tolerancia con los compañeros cercanos y con los que nos llegan y la recuperación del tan querido “respeto” que parece encontrarse en vías de extinción entre los jóvenes actuales. Buscar la autonomía e iniciativa personal tras los aprendizajes necesarios, permitirán un incremento en la capacidad de realización de actividad física, ya sea en el apartado deportivo, de acondicionamiento físico y salud, como expresivo.

2.- CONTEXTUALIZACIÓN.

El I.E.S. “Parque de Monfragüe” es un instituto de enseñanza secundaria situado en Plasencia, más concretamente en el barrio del Pilar. Es un centro educativo al que acuden alumnos de Plasencia y de localidades cercanas como son Valdeobispo, Barrado, El Torno, Casas del Castañar, Cabezabellosa, Cabrero, Gargüera, Villar de Plasencia y Malpartida de Plasencia entre otros.

Para aquellos alumnos que se desplazan en autobús desde sus poblaciones de origen hasta el instituto entendemos que tienen una dificultad añadida para la realización de actividades fuera de horario lectivo (competiciones deportivas, excursiones y salidas extraescolares), así como la posibilidad de realizar trabajos en grupos por las tardes, lo que favorecería las relaciones sociales. No obstante, se tratarán de proponer los medios para ello e integrar a dichos alumnos en todas las actividades propuestas.

Las procedencias familiares de los alumnos son muy variadas, aunque predomina las de clase media.

3.- ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

En el presente curso el departamento de Educación Física del I.E.S. Parque de Monfragüe va a estar formado por los siguientes profesores:

- D. Jesús Carrizosa Casares.
- D. Alberto Carrón González.
- D. Enrique González Redondo - jefe de Departamento-.

En este curso no tendremos el apoyo de los compañeros pertenecientes al departamento de la familia profesional de actividades físicas y deportivas.

Durante el curso escolar 2025/26 el instituto cuenta con los siguientes grupos a los que se impartirá la asignatura de Educación Física:

- 3 grupos de 1º de E.S.O. (A, B y C)
- 4 grupos de 2º de E.S.O. (A, B, C y D)
- 1 grupo de Diversificación 1 (3º ESO)
- 3 grupos de 3º de ESO (A, B y C)
- 1 grupo con la optativa de 3º E.S.O. de “Actividades físico-recreativas en el medio natural”.
- 1 grupo de Diversificación 2, que se unirá al grupo de 4º B no bilingüe.
- 3 grupos de 4º de E.S.O. Los grupos A y B se unirán y desdoblarán en función de los grupos bilingües. El grupo B será el grupo de referencia al que se unirá el grupo de diversificación.
- 3 grupos de 1º de Bachillerato.
- 1 grupo de la optativa de 2º de bachillerato “Actividad física y salud”.

Tras el claustro inicial se dispuso el reparto de grupos a los diferentes profesores quedando del siguiente modo:

- a) D. Jesús Carrizosa Casares: Grupos de 1º de ESO, grupo bilingüe de 4º de ESO y optativa de 3º.
- b) D. Enrique González Redondo: Grupos de 4º de ESO (no bilingües) con Diversificación 2, grupos de 1º de Bachillerato (A y B) y optativa de 2º de bachillerato.
- c) D. Alberto Carrón González: Grupos de 2º de E.S.O., grupos de 3º de ESO y grupo de Diversificación 1 y 1º de Bachillerato C.

Las reuniones del Departamento se realizarán semanalmente, de manera ordinaria, los martes a 4ª hora. El jefe del Departamento redactará acta de los acuerdos tomados en las reuniones sobre los aspectos relativos al desarrollo de la programación y todas aquellas cuestiones de interés que vayan surgiendo a lo largo del curso. En dichas reuniones, el jefe del Departamento informará de los acuerdos y novedades expuestos en la última C.C.P. celebrada, además de los puntos del día que considere necesarios para el buen funcionamiento del Departamento, entre ellos, la revisión del desarrollo de la Programación.

Dado que el centro se encuentra en obras inacabadas y abandonadas, y las instalaciones cubiertas disponibles son insuficientes para el desarrollo de todas las clases que se deben impartir, se ha establecido un cuadrante de prioridades a la utilización de los espacios cubiertos de los que disponemos. En el caso de finalizar las obras se establecen unos criterios para el uso ordenado del mismo, así como de la pista cubierta. Los criterios de utilización son los siguientes:

- a) Todos los grupos tendrán al menos una de las dos horas prioridad en el uso del gimnasio.
- b) En el caso de coincidir un grupo cualquiera con uno bilingüe y no poder utilizar el gimnasio durante esa hora, tendrá prioridad absoluta en la utilización de la otra hora que tenga asignada en su horario.
- c) En el caso de que un tercer grupo coincidiera con otro condicionado por el apartado anterior (b), tendrá prioridad absoluta en la utilización de la otra hora que tenga asignada en su horario, siempre y cuando no coincidiera con un grupo bilingüe.
- d) En el caso de no tener condicionantes previo alguno se utilizará por ambos profesores de forma alternativa.

Establecidos los criterios, se realiza un cuadrante de utilización del gimnasio que se entrega a los profesores implicados y del cual se expondrá una copia en el departamento. No obstante, se tiene en cuenta el buen hacer de los compañeros en caso de necesidad para permitir el uso aleatorio del gimnasio cubierto. De existir desavenencias dentro del departamento se aplicará el cuadrante acordado.

Al final de curso se evaluará el trabajo realizado por el Departamento, analizando el grado de consecución de los objetivos planteados a principio de curso y valorando cada profesor el trabajo realizado por él mismo y los resultados académicos obtenidos por los alumnos/as, reflejándolo en la memoria final del departamento.

4. OBJETIVOS GENERALES DE LA LOMLOE PARA LA ESO Y BACHILLERATO

Según el decreto 110/2022 de 22 de agosto, en su artículo 6, y de conformidad con el artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permita:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre hombres y mujeres como valores comunes de una sociedad plural, y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo tanto individual como en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas de aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para adquirir, con sentido crítico, nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.

- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura e historia propias y las de otros, así como el patrimonio artístico y cultural, en especial el de nuestra comunidad.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Así mismo, en el decreto 109/2022 de 22 de agosto, en su artículo se establecen los objetivos generales del Bachillerato que contribuirá a desarrollar en los alumnos 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. También 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.
- 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, así como el patrimonio natural, cultural, histórico y artístico de España y, de forma especial, el de Extremadura. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.

- 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 al cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- 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, al igual que como medio de desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
- o) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

Atendiendo y siguiendo el Decreto 110/2022, la ESO contribuirá a desarrollar en los alumnos/as las siguientes competencias específicas vinculadas con las Competencias Clave (CC).

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA ESO

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, haciendo un uso saludable de su tiempo libre y mejorando su calidad de vida.
2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, las capacidades físicas perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica 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, con progresiva autonomía, al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

4. Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico- políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

5. Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio. físicas y deportivas a realizar, proporcionándole los conocimientos previos necesarios para su correcta realización. La materia de Educación Física incide en la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. Esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria, aportando criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física asociados a la salud. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS BACHILLERATO

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.
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.
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.

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.

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.

6. RELACIÓN CURRICULAR.

Las relaciones de la asignatura de Educación Física con las competencias clave de la E.S.O. son:

- a) Comunicación lingüística: La rica terminología existente y la diversidad de conceptos e ideas básicas usadas y transmitidas durante la práctica y organización de la actividad física y el deporte propicia, implícitamente, una mejora indudable en este dominio.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología: El seguimiento adecuado de los diferentes parámetros físicos y fisiológicos presentes en todo programa de acondicionamiento físico y el propio control de las intensidades de trabajo durante cualquier sesión de ejercicio físico o actividad deportiva implica la adquisición, el dominio y el desarrollo de conocimientos matemáticos y científicos, así como de los nuevos recursos tecnológicos.
- c) Competencia digital: En estos tiempos los alumnos van a tener a su disposición una gran cantidad de material digital que les facilitará la realización y el control de sus actividades físicas y que van a tener que aprender a manejar. Este incremento en la competencia digital se verá facilitado por los conocimientos previos que poseen de los diversos dispositivos tecnológicos de uso común en la actualidad.
- d) Aprender a aprender: El empleo de técnicas de enseñanza en las que se les dota a los alumnos de herramientas pedagógicas adecuadas y de mayor protagonismo en el proceso de mejora y consolidación de su competencia motriz, provocará en ellos mayor curiosidad y motivación, hacia la resolución de los problemas motrices planteados. Durante este proceso de búsqueda la Educación Física puede contribuir decisivamente a la adquisición de esta competencia. Su adquisición facilitará la transferencia de aprendizajes de unas actividades a otras, la capacidad de elegir y utilizar determinados recursos en la realización de actividades físicas o deportivas, o,

incluso, la propia planificación u organización a medio y largo plazo de estas actividades.

e) Competencias sociales y cívicas: Los contenidos de esta materia suponen un terreno abonado para la adquisición de habilidades sociales y cívicas. La diversidad de situaciones que se producen en este contexto va a favorecer la cooperación, la integración, la igualdad y la confianza entre unos y otros, así como el respeto hacia el contrario en tareas motrices de oposición sujetas a reglas. Estas vivencias psico sociales ayudarán a los alumnos a interiorizar unos elementos imprescindibles para la convivencia e integración social, en definitiva, para una incorporación equilibrada al tejido social en general y para el respeto por el juego limpio en particular.

f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: Las actuaciones de esta materia deben encaminarse hacia el fomento de la autonomía y la iniciativa personal. El protagonismo que el alumnado tenga en el desarrollo de las diferentes sesiones de clase, así como el sentido utilitario que le encuentren a las actividades que forman parte de las mismas, se convierten en factores básicos para consolidar esta competencia. A partir de ese momento, los alumnos podrán tomar la iniciativa en la planificación y organización de sus propias actividades físicas o deportivas.

g) Conciencia y expresiones culturales. La Educación Física contribuirá, de forma decisiva, a la adquisición de esta competencia por medio de los contenidos relacionados con la motricidad humana y sus diversas formas de creación y expresión artística, verdadero muestrario de nuestra diversidad sociocultural. También forman parte de esta diversidad los juegos y deportes tradicionales y populares, las manifestaciones deportivas, así como las diferentes formas de expresión y comunicación corporal propias de cada cultura. Su práctica y estudio favorecerá la adquisición de una conciencia crítica, donde no falte el análisis y la reflexión sobre las actuaciones y situaciones contrarias a los valores que el espíritu deportivo representa, así como una actitud abierta y respetuosa hacia el hecho cultural.

7. SECUENCIACIÓN Y TEMPORIZACIÓN DE CONTENIDOS.

Adoptando como punto de partida los Objetivos Generales de Etapa, tomando en consideración el desarrollo evolutivo de los alumnos en esta etapa obligatoria así como el desarrollo de las capacidades de los alumnos, el Real Decreto 157/2022 de 1 de marzo, así como su desarrollo en el decretos 110/2022 y 109/2022 de 22 de agosto, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato, respectivamente, para la Comunidad Autónoma de Extremadura tenemos que los contenidos a impartir en la E.S.O. son para cada uno de los cursos:

7.1.- EDUCACIÓN FÍSICA 1º CURSO DE ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Competencia específica 1.

Criterio 1.1. Establecer, organizar y poner en práctica secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

Criterio 1.2. Comenzar a incorporar, con progresiva autonomía, procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente

Criterio 1.4. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

Criterio 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

Criterio 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición y estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

Criterio 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera, y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

Criterio 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

Competencia específica 3.

Criterio 3.1. Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.

Criterio 3.2. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.

Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos papeles asignados y responsabilidades.

Criterio 3.4. Hacer uso, con progresiva autonomía, de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4.

Criterio 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

Criterio 4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

Criterio 4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional.

Criterio 4.5. Identificar los aspectos positivos y negativos de la comunicación no verbal observados en las redes sociales y medios de comunicación.

Competencia específica 5.

Criterio 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

Criterio 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Criterio 5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignada

TEMPORIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

A continuación exponemos la distribución de los contenidos a lo largo del curso, la cual estará sujeta a las modificaciones que sean pertinentes debido a:

- Problemas por la escasez de instalaciones debido a las obras.
- Se adecuarán a las características y necesidades de los alumnos en función de la evaluación inicial realizada en cada una de las situaciones de aprendizaje.
- Nuevos contenidos o actividades puntuales de interés para los alumnos y que no estén en la programación y de los cuales quedarán debidamente recogidas en las reuniones de departamento.

1º TRIMESTRE: aproximadamente 28 sesiones

- Situación de aprendizaje 1 de EXPRESIÓN CORPORAL: “Conozco a mis compañeros”. N° de sesiones: 2.
- Situación de aprendizaje 2 de EVALUACIÓN INICIAL: ¿Estoy en forma? N° de sesiones: 4.
- Situación de aprendizaje 3 de CONDICIÓN FÍSICA: “Las capacidades físicas básicas y la vida saludable”. N° de sesiones 12.
- Situación de aprendizaje 4 de DEPORTES DE IMPLEMENTO: “Palas, raquetas elásticas, shuttleball, tenis de mesa”. N° de sesiones: 10.

2º TRIMESTRE: aproximadamente 24 sesiones.

- Situación de aprendizaje 6 de HABILIDADES GIMNÁSTICAS BÁSICAS: “la agilidad, el equilibrio y la coordinación”. N° de sesiones: 8.

- Situación de aprendizaje 7 de DEPORTES INDIVIDUALES: “Las carreras y saltos en el atletismo”. N° de sesiones: 8.
- Situación de aprendizaje 8 de EXPRESIÓN CORPORAL: “Técnicas básicas de expresión corporal: ritmo, expresión y malabares”. N° de sesiones: 8.

3º TRIMESTRE: aproximadamente 20 sesiones.

- Situación de aprendizaje 9 de DEPORTES COLECTIVOS: “Iniciación a los deportes colectivos: Aspectos básicos”. N° de sesiones: 4.
- Situaciones de aprendizaje 10 de FÚTBOL SALA: “Aspectos básicos: técnicos, tácticos y reglamentarios”. N.º de sesiones: 6.
- Situación de aprendizaje 11 de JUEGOS ALTERNATIVOS: “Indiacas, unihoc, korfball...”. N° de sesiones: 6.
- Situación de aprendizaje 12 de ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: “El conocimiento de nuestro entorno más cercano”. N° de sesiones: 4.

7.2.- EDUCACIÓN FÍSICA 2º CURSO DE ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Competencia específica 1.

Criterio 1.1. Establecer, organizar y poner en práctica secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

Criterio 1.2. Comenzar a incorporar, con progresiva autonomía, procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente

Criterio 1.4. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

Criterio 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

Criterio 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición y estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

Criterio 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera, y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

Criterio 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

Competencia específica 3.

Criterio 3.1. Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.

Criterio 3.2. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.

Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos papeles asignados y responsabilidades.

Criterio 3.4. Hacer uso, con progresiva autonomía, de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4.

Criterio 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

Criterio 4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

Criterio 4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional.

Criterio 4.5. Identificar los aspectos positivos y negativos de la comunicación no verbal observados en las redes sociales y medios de comunicación.

Competencia específica 5.

Criterio 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

Criterio 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Criterio 5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignada

TEMPORIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

A continuación exponemos la distribución de los contenidos a lo largo del curso, la cual estará sujeta a los mismos condicionantes que para el resto de grupos de E.S.O.

1º TRIMESTRE: aproximadamente 28 sesiones

- Situación de aprendizaje 0 de EVALUACIÓN INICIAL: “Conozco mis capacidades”. N.º de sesiones 4.
- Situación de aprendizaje 1 de CONDICIÓN FÍSICA: “Calentamiento y condición física”. N.º de sesiones 10.
- Situación de aprendizaje 2 de DEPORTES DE ADVERSARIO: “Artes marciales y defensa personal”. N.º de sesiones: 6.
- Situación de aprendizaje 3 de EXPRESIÓN CORPORAL: Actividades físicas y de expresión individual y en grupo. Mimo y pantomima” N.º de sesiones: 8.

2º TRIMESTRE: aproximadamente 24 sesiones.

- Situación de aprendizaje 4 de HABILIDADES GIMNÁSTICAS: “Parkour e iniciación al Acrosport”. N.º de sesiones: 8.
- Situación de aprendizaje 5 de DEPORTES COLECTIVOS: “Iniciación al baloncesto”. N.º de sesiones: 8.
- Situación de aprendizaje 6 de PRIMEROS AUXILIOS: “Primeros auxilios en las actividades deportivas” N.º de sesiones: 2
- Situación de aprendizaje 7 de deportes alternativos: “Dodgeball, beisbol recreativo, ringo...” N.º de sesiones: 6

3º TRIMESTRE: aproximadamente 22 sesiones.

- Situación de aprendizaje 8 de DEPORTES INDIVIDUALES: “Iniciación a los lanzamientos y el salto de altura en atletismo”. N.º de sesiones: 5.
- Situación de aprendizaje 9 de JUEGOS POPULARES: “Los juegos populares en Extremadura”. N.º de sesiones: 5.
- Situación de aprendizaje 10 de ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: “Conocimiento de los usos adecuados del entorno natural. Iniciación a la orientación”. N.º de sesiones: 6.
- Situación de Aprendizaje 11 de RITMO CORPORAL Y DANZA: “De lo tradicional a lo actual”. N.º de sesiones: 6

7.3.- EDUCACIÓN FÍSICA 3º CURSO DE E.S.O.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Competencia específica 1.

Criterio 1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

Criterio 1.4. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

Criterio 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

Criterio 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

Criterio 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación.

Criterio 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

Criterio 2.4. Expresar la comprensión de la actuación en diferentes situaciones motrices reales o adaptadas reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación.

Competencia específica 3.

Criterio 3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.

Criterio 3.2. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.

Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

Criterio 3.4. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4.

Criterio 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

Criterio 4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

Criterio 4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional y su contribución al crecimiento de nuestra sociedad.

Criterio 4.5. Adoptar una postura crítica ante los aspectos negativos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación, actuando adecuadamente para evitar que se produzcan.

Competencia específica 5.

Criterio 5.1. Participar en las actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

Criterio 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

TEMPORIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

A continuación exponemos la distribución de los contenidos a lo largo del curso, la cual estará sujeta a los mismos condicionantes que para los cursos anteriores.

1º TRIMESTRE: aproximadamente 28 sesiones

- Situación de aprendizaje 0 de EVALUACIÓN INICIAL: “Evalúo mi condición física”. N.º de sesiones 4.
- Situación de aprendizaje 1 de ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD: “Calentamiento y Condición Física. N.º de sesiones: 12.
- Situación de aprendizaje 2 de TAREAS MOTRICES ESPECÍFICAS EN DEPORTES COLECTIVOS: “Balonmano”. N.º de sesiones: 7.
- Situación de aprendizaje 3 de DEPORTES INDIVIDUALES: “Las competiciones atléticas”. N.º de sesiones: 5.

2º TRIMESTRE: aproximadamente 22 sesiones.

- Situación de aprendizaje 4 de JUEGOS PREDEPORTIVOS POPULARES: “La calva, la petanca y la rana”. N.º de sesiones: 8.
- Situación de aprendizaje 5 de HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y USO DEL PARKOUR: “Saltos y giros”. N.º de sesiones: 6.
- Situación de aprendizaje 6 de DEPORTES DE IMPLEMENTO: “Bádminton”. N.º de sesiones: 8.

3º TRIMESTRE: aproximadamente 20 sesiones.

- Situación de aprendizaje 7 de JUEGOS ALTERNATIVOS: “El disco volador; disco-golf y ultimate”. N.º de sesiones: 8.
- Situación de aprendizaje 8 de EXPRESIÓN CORPORAL: “Danzas del mundo, la pantomima y la dramatización”. N.º de sesiones: 6
- Situación de aprendizaje 9 de ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL: “Iniciación a la orientación en el medio natural y urbano”. N.º de sesiones: 6.

7.4.- EDUCACIÓN FÍSICA 4º CURSO DE E.S.O.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Competencia específica 1.

Criterio 1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

Criterio 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

Criterio 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

Criterio 1.4. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

Criterio 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

Criterio 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

Criterio 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación.

Criterio 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

Criterio 2.4. Expresar la comprensión de la actuación en diferentes situaciones motrices reales o adaptadas reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación.

Competencia específica 3.

Criterio 3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.

Criterio 3.2. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los papeles de público, participante u otros.

Criterio 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

Criterio 3.4. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4.

Criterio 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

Criterio 4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

Criterio 4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional y su contribución al crecimiento de nuestra sociedad.

Criterio 4.5. Adoptar una postura crítica ante los aspectos negativos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación, actuando adecuadamente para evitar que se produzcan.

Competencia específica 5.

Criterio 5.1. Participar en las actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

Criterio 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

TEMPORIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

A continuación, exponemos la distribución de los contenidos a lo largo del curso, la cual estará sujeta a los mismos condicionantes que para los cursos anteriores.

1º TRIMESTRE: aproximadamente 28 sesiones

- Situación de aprendizaje 1 de ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SALUD: “Autonomía en nuestro acondicionamiento físico y su ejecución segura”. Nº de sesiones 14.
- Situación de aprendizaje 2 de DEPORTE ALTERNATIVO: Touchball. Nº de sesiones 4.
- Situación de aprendizaje 3 de ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: “Rutas senderistas”. Nº de sesiones 3.

- Situación de aprendizaje 4 de motricidad fina: “Talleres de manualidades y juegos de mesa”. N° de sesiones 2.

2º TRIMESTRE: aproximadamente 20 sesiones.

- Situación de aprendizaje 5 de DEPORTES COLECTIVOS: “Voleibol”. N° de sesiones: 10.
- Situación de aprendizaje 6 de EXPRESIÓN CORPORAL: “Creación e improvisación individual y grupal”. N° de sesiones: 6.
- Situación de aprendizaje 7 de “Primeros auxilios” N° de sesiones 6.

3º TRIMESTRE: aproximadamente 20 sesiones.

- Situación de aprendizaje 8 de ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: “La autonomía en el entorno natural: “Senderismo, rutas en bicicleta y orientación”. N° de sesiones: 10.
- Situación de aprendizaje 9 de DEPORTES ALTERNATIVOS: Dogball, Kinball... N° de sesiones 6.
- Situación de aprendizaje 10 de EXPRESIÓN CORPORAL: “Composiciones con las manos”. N° de sesiones: 4.

7.5.- OPTATIVA DE 3º DE ESO “ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS EN EL MEDIO NATURAL”

JUSTIFICACIÓN

Las “Actividades físico-deportivas en el entorno natural” conforman un bloque que se justifica por la gran cantidad y variedad de actividades físicas y deportivas que se llevan a cabo en la naturaleza y por la necesidad de conocerlas y de crear una conciencia ecológica que evite la degradación del medio ambiente. Muchas de las actividades que se llevan a cabo en el entorno natural, además de ser eminentemente lúdicas, cumplen una importante función utilitaria, es más, algunas llegan a convertirse en verdaderos recursos para la supervivencia. Partimos, por lo tanto, del currículo, donde se destaca la importancia de trabajar con nuestros alumnos este contenido, por la cantidad de recursos que nos ofrece para enriquecer nuestras competencias básicas e inculcamos unos valores muy necesarios en esta sociedad tecnológica y de consumo.

Nos centramos en las actividades físicas en el medio natural, porque el entorno natural de la localidad donde se encuentra nuestro Centro Educativo aporta todo lo necesario para potenciar este tipo de actividades. El entorno de Plasencia te facilita la práctica del senderismo, de la escalada, de la bicicleta de montaña o de paseo por el margen del río Jerte, de las carreras de orientación, etc.... Al mismo tiempo, nos preocupa la necesidad de una educación medioambiental, que desarrolle en el alumno actitudes de respeto, de valoración y de protección de nuestro entorno, reconociendo la importancia que tiene en nuestra calidad de vida. Un entorno sin contaminación, donde se puede contemplar la flora y la fauna mediterránea, dónde se puedan practicar distintas actividades físico-recreativas de forma sostenible.

Por otro lado, hay que destacar la necesidad de implantar en los centros optativas de iniciación profesional, que orienten al alumnado hacia las familias profesionales que se imparten en los centros, y en este sentido, esta optativa en tercero de la ESO encamina a los alumnos hacia el Ciclo Formativo de Grado Medio que se cursa en nuestro centro “Conducción de Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural”.

Por último, queremos potenciar la actividad físico-recreativa en el medio natural, y ofrecerla como alternativa al sedentarismo que se está instalando entre nuestros adolescentes en su tiempo libre, así como una vía para fomentar las relaciones sociales, pues la mayoría de estas actividades se desarrollan en grupo.

COMPETENCIAS

Comunicación lingüística. La rica terminología existente y la diversidad de conceptos e ideas básicas usadas y transmitidas durante la práctica y organización de la actividad física y el deporte propicia, implícitamente, una mejora indudable en este dominio.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología. El seguimiento adecuado de los diferentes parámetros físicos y fisiológicos presentes en todo programa de acondicionamiento físico, así como los sistemas de posicionamiento utilizados en orientación, implica la adquisición, el dominio y el desarrollo de conocimientos matemáticos y científicos, así como de los nuevos recursos tecnológicos.

Competencia digital. En estos tiempos los alumnos van a tener a su disposición una gran cantidad de material digital que les facilitará la realización y el control de sus

actividades físicas y que van a tener que aprender a manejar. Este incremento en la competencia digital se verá facilitado por los conocimientos previos que poseen de los diversos dispositivos tecnológicos de uso común en la actualidad. (Pulsómetro, brújula, gps.. etc.)

Aprender a aprender. El empleo de técnicas de enseñanza en las que se les dota a los alumnos de herramientas pedagógicas adecuadas y de mayor protagonismo en el proceso de mejora y consolidación de su competencia motriz, provocará en ellos mayor curiosidad y motivación, hacia la resolución de los problemas motrices planteados.

Competencias sociales y cívicas. Los contenidos de esta materia suponen un terreno abonado para la adquisición de habilidades sociales y cívicas. La diversidad de situaciones que se producen en este contexto va a favorecer la cooperación, la integración, la igualdad y la confianza entre unos y otros.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. Las actuaciones de esta materia deben encaminarse hacia el fomento de la autonomía y la iniciativa personal. El protagonismo que el alumnado tenga en el desarrollo de las diferentes sesiones de clase, así como el sentido utilitario que le encuentren a las actividades que forman parte de las mismas, se convierten en factores básicos para consolidar esta competencia.

Conciencia y expresiones culturales. La Educación Física contribuirá, de forma decisiva, a la adquisición de esta competencia por medio de los contenidos relacionados con la motricidad humana y sus diversas formas de creación y expresión artística, verdadero muestrario de nuestra diversidad sociocultural. Su práctica y estudio favorecerá la adquisición de una conciencia crítica, donde no falte el análisis y

la reflexión sobre las actuaciones y situaciones contrarias a los valores que el espíritu deportivo representa, así como una actitud abierta y respetuosa hacia el hecho cultural.

OBJETIVOS

Los OBJETIVOS ESPECÍFICOS de esta asignatura optativa serán:

1. Conocer y analizar el fenómeno de las actividades en la naturaleza en la sociedad actual.
2. Planificar itinerarios de senderismo a partir de los mapas.
3. Practicar las técnicas de orientación con diferentes sistemas, tanto naturales como artificiales.
4. Practicar las técnicas de progresión por el medio natural de forma individual o en grupo.
5. Organizar una actividad para un grupo de alumnos del centro, basada en las actividades en la naturaleza.
6. Conocer distintas modalidades de desplazamiento por el medio natural y su impacto ambiental.
7. Conocer y llevar a la práctica aspectos básicos del cicloturismo, incluyendo mecánica básica y mantenimiento de la bicicleta.
8. Conocer y saber utilizar el material más apropiado para realizar las actividades en el medio natural.
9. Vivenciar y poner en práctica con un grupo distintas técnicas de animación y dinámicas de grupo.
10. Motivar hacia los hábitos de respeto y conservación del medio ambiente.

11. Conocer, valorar y aplicar los principios de conservación del medio ambiente a partir del estudio de acciones ecológicas en la vida cotidiana entorno natural con refranes, leyendas, cultura popular...

SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Las Actividades físicas en el medio natural. Posibilidades de realización y utilización del entorno natural cercano. Espacios naturales protegidos:

- Las Actividades Físicas en el Medio Natural.
- Tipos y características.
- Actividades de confianza, cooperación simple y compleja.
- Actividades de iniciativa, decisión e instinto.
- Actividades de responsabilidad y aventura.
- Valores educativos de las AFN.
- Análisis de las posibilidades que ofrece el entorno de Plasencia para la realización de AFN
- El riesgo en las AFN.
- Las AFN como elemento lúdico y recreativo.

- La orientación: método, instrumento y su puesta en práctica. Tecnología y Aplicaciones móviles. El mapa topográfico y el plano, su interpretación para la orientación. Los distintos tipos de señales y su utilización. Los instrumentos de orientación: la brújula, el GPS, el altímetro y el podómetro. o Geocaching y aplicaciones móviles en orientación. Las posibilidades lúdico – recreativas de la orientación. Los juegos de orientación.

- Iniciación a la escalada. Cabuyería básica. Actividades de multiaventura: La escalada deportiva. Concepto y aplicación. Nudos básicos en la escalada El equipo y material

necesario para la escalada deportiva. Circuitos de agilidad “Ninja Warrior”. Las técnicas de aseguramiento en la escalada deportiva. El Rápel como técnica asociada a la escalada. La escalada como actividad lúdico – recreativa. Los Parques de Aventura: tirolinas, puente mono, puente tibetano.

- Rutas por el medio natural a pie y en bicicleta: El senderismo como actividad física en la naturaleza. Su vertiente recreativa.

a) Tipos de senderos y señalización

b) Material necesario y seguridad en la práctica. La bicicleta de montaña como actividad física en la naturaleza:

c) Vías verdes y caminos naturales

- Raids de Aventura y otras actividades en la naturaleza: o Pruebas y puntuación de los Raids de aventura. Otras AFN y deportes de aventura: descenso de barrancos, piragua, tiro con arco y esquí . Su aplicación recreativa

- Acondicionamiento físico en el medio natural. Recursos y medidas de seguridad. Primeros auxilios o Acondicionamiento físico en el medio natural o Aplicaciones móviles o Actividad física responsable y respetuosa con el medio o Primeros auxilios ante las lesiones básicas.

TEMPORIZACIÓN

La distribución de estos contenidos a lo largo del curso lectivo será la siguiente:

1º Trimestre:

- Las Actividades físicas en el medio natural. Posibilidades de realización y utilización del entorno natural cercano. Espacios naturales protegidos.

- La orientación: método, instrumento y su puesta en práctica. La orientación como elemento lúdico-recreativo

2º Trimestre:

- Acondicionamiento físico en el medio natural. Recursos y medidas de seguridad. Primeros auxilios o Iniciación a la escalada. Cabuiería básica. Actividades de multiaventura.

- Rutas por el medio natural a pie.

3º Trimestre:

- Rutas por el medio natural en bicicleta o Raids de aventura y otras actividades en la naturaleza.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Las Actividades físicas en el medio natural. Posibilidades de realización y utilización del entorno natural cercano. Espacios naturales protegidos:

1.- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como forma de ocio activo y de utilización responsable del entorno natural

1.1.- Conocer las posibilidades que ofrece el entorno de la localidad para la realización de actividades físico-deportivas

1.2.- Respetar el entorno y lo valora como un lugar para realizar actividad físico-recreativa

1.3.- Analizar con espíritu crítico las actitudes y estilos de vida relacionados con el cuidado del cuerpo, la actividad física y de ocio y el deporte en el contexto social actual.

1.4.- Demostrar hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente

2.- Reconocer la importancia de realizar actividades físico-recreativas en el medio natural como forma de combatir las actividades sedentarias que inundan el tiempo libre de los adolescentes.

2.1.- Identificar las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud Acondicionamiento físico en el medio natural. Recursos y medidas de seguridad. Primeros auxilios

3.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-recreativas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo

3.1.- Describir los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno, de acuerdo con las actividades físicas realizadas

3.2.- Verificar las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica La orientación: método, instrumento y su puesta en práctica. Tecnología y Aplicaciones móviles

4.- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, obteniendo información relevante para la elaboración de documentos propios y aprendiendo el manejo de Aplicaciones móviles que facilitan las actividades físicas en el medio natural

4.1.- Utiliza las nuevas tecnologías para la búsqueda de información en la preparación de rutas y actividades físicas en el medio natural.

4.2.- Utilizar aplicaciones móviles que facilitan las actividades de orientación, senderismo, rutas en bici, preparación física en el medio natural, etc Iniciación a la

escalada, orientación, senderismo, bicicleta de montaña y otros deportes de aventura en la naturaleza

5.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-recreativas propuestas

5.1.- Aplicar los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas (escalada, marcha, orientación, carrera, etc)

5.2.- Mejorar su nivel en la ejecución, respecto al inicio, mostrando capacidades de superación y esfuerzo

5.3.- Poner en práctica técnicas básicas de orientación, seguridad en escalada, desplazamiento en bicicleta, y carrera por el campo

7.6.- EDUCACIÓN FÍSICA 1º CURSO DE BACHILLERATO

La materia de Educación Física en Bachillerato plantea dos líneas de evolución claras. La primera consiste en dar continuidad al trabajo realizado en Educación Secundaria Obligatoria y a los retos clave que en ella se abordan como, por ejemplo, que el alumnado consolide un estilo de vida activo, disfrute de su propia corporalidad y de las manifestaciones culturales de carácter motor, desarrolle activamente actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial del propio aprendizaje. En segundo lugar, en esta etapa, la materia adopta un carácter propedéutico. En este sentido, la evolución que en la última década han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y el uso del tiempo libre explica el incremento exponencial que se ha producido en la oferta de titulaciones y opciones laborales relacionadas con la misma. La materia tratará de presentar una amplia gama de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina, que sirvan para acercar al alumnado a esta serie de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas. Los descriptores de las competencias establecidos para el Bachillerato, junto con los objetivos generales de esta etapa, establecen el punto de partida para la definición de las competencias específicas de esta materia. Este elemento curricular se convierte en el referente que se debe seguir para dar forma a la materia de Educación Física que se pretende desarrollar: competencial, actual y alineada con las necesidades de la ciudadanía del siglo XXI. Por tanto, las competencias específicas de esta materia recogerán y sintetizarán estas líneas de trabajo.

En Bachillerato, el desarrollo competencial pasa por consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud.

En la etapa de Bachillerato se continuará incidiendo en el conocimiento, experimentación y dominio del ámbito corporal, profundizando y perfeccionando los componentes técnico-tácticos de sus manifestaciones, así como los factores que condicionan su adecuada puesta en práctica, autogestión y organización de dichas prácticas motrices.

Por otro lado, aunque las capacidades de carácter cognitivo y motor sigan siendo claves para abordar con éxito diferentes situaciones motrices, para el desarrollo integral y especialmente de cara al futuro personal y profesional, también hay que atender a las capacidades de carácter afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que ser capaz de gestionar sus emociones y sus habilidades sociales, no solo en contextos variados de práctica motriz, sino también en el ejercicio de otras funciones que rodean a la actividad física, lo que le permitirá demostrar liderazgo conciliador y democrático, empatía y capacidad para la gestión de grupos.

Las distintas manifestaciones de la cultura motriz constituirán un elemento fundamental que se debe abordar durante esta etapa. En esta ocasión, además de la autonomía en la experimentación, organización y planificación motriz, se pretende profundizar en el conocimiento de los factores sociales, económicos, políticos o culturales que han ido dando forma a cada manifestación, para comprender mejor su evolución, así como los valores universales que fomentan.

Finalmente, se deberá continuar insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medioambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos y entornos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en su correcto uso, conservación y la sostenibilidad.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas del área será evaluado a través de los criterios de evaluación, que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa. Las competencias específicas no son elementos independientes, sino que muestran relaciones entre todas y cada una de ellas. Esas conexiones permitirán un desarrollo integral de todos los elementos que definen la materia. Además, las conexiones con las competencias específicas de otras materias de Bachillerato facilitarán el trabajo interdisciplinar y, en resumen, contribuirán a su relación con las competencias clave y sus descriptores en esta etapa.

Para alcanzar estas nuevas competencias específicas, el currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos, que deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Por consiguiente, los saberes básicos quedan organizados en seis bloques: «Vida activa y saludable» (A); «Organización y gestión de la actividad física» (B); «Resolución de problemas en situaciones motrices» (C); «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices» (D); «Manifestaciones de la cultura motriz» (E), e «Interacción eficiente y sostenible con el entorno» (F).

Las situaciones de aprendizaje integran procesos orientados a la adquisición de las competencias específicas. Simultáneamente, articulan diferentes opciones metodológicas de carácter participativo y de autorregulación del aprendizaje, modelos pedagógicos, tipo o intención de las actividades planteadas, organización de los grupos, consolidación de una autoestima positiva o creación de una conciencia de grupo-clase.

La evaluación en Educación Física será continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado a través de su participación en la misma. Para ello, las situaciones de aprendizaje atenderán a los saberes, al alumnado, al docente y al contexto en el que se apliquen. Los criterios de evaluación concretan el nivel de desarrollo de las competencias específicas de la materia. Estos serán los referentes para la valoración del aprendizaje del alumnado, y deben interpretarse desde un enfoque competencial y logro motor, complementado por aquellos aspectos transversales que le proporcionan un significado verdaderamente integral más allá de una perspectiva exclusivamente teórica. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas unidades didácticas de la etapa y que darán lugar a una calificación justa y transparente, reflejo de los procesos de una evaluación democrática y objetiva.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

1. Interiorizar y desarrollar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basada en parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

Implicará que el alumnado sea capaz de tener en cuenta, adaptar y coordinar todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, de forma consciente y razonada. Mostrará su facultad para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus hábitos de vida en base a sus intereses, capacidades y objetivos personales. Puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el desarrollo de las capacidades condicionales, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados al deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

Las fórmulas y contextos de aplicación, comenzaría por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, los primeros auxilios, la prevención de lesiones, la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de planificar, elaborar y poner en práctica planes personalizados de actividad física para la mejora de la salud, según sus intereses, capacidades y necesidades. También aplicará y pondrá en práctica diferentes

sistemas de entrenamiento, valoración y mejora de las capacidades condicionales, teniendo en cuenta diferentes variables fisiológicas. Por otro lado, mostrará autonomía y autorregulación del esfuerzo en sus prácticas, abordando medidas de prevención de lesiones e higiene postural en la preparación y puesta en marcha de la práctica motriz. Dominará las actuaciones y aplicación de primeros auxilios y técnicas de prevención de accidentes correspondientes a esta etapa. Profundizará y hará análisis críticos, ajustados a su realidad, sobre hábitos saludables, nutrición, imagen personal, estereotipos e identidad de género en la práctica deportiva y su impacto económico y social, abordando el mundo laboral que lo rodea y las salidas profesionales asociadas a la actividad física y la motricidad. Será capaz de buscar soluciones y repercusiones personalizadas desde lo cercano a lo global. Para ello analizará, contrastará y valorará la información y datos disponibles. Además, mostrará autonomía en el uso adecuado, coherente y responsable de los recursos y dispositivos digitales y tecnológicos más vinculados a la práctica de actividad física, aplicando medidas de seguridad y tratamiento de los datos personales, así como de respeto a la propiedad intelectual.

2. Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de las modalidades practicadas, en diferentes situaciones y 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 a distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Implicaría tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el

resultado. El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja le permitirá focalizar la atención en su ejecución técnico-táctica, mejorándola y perfeccionándola, al identificar los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos y solucionarlos. Dirigirá y supervisará actividades físicas para otras personas, mediante el desarrollo de las funciones de entrenador o técnico.

Los contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes de todo tipo.

3. Difundir, promover y participar activamente en 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, contribuyendo 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.

En el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Como consecuencia de ello, se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar funciones diversas relacionadas con la práctica física (participante,

espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas.

El alumnado debe ser capaz de resolver situaciones motrices variadas de forma eficaz a través de capacidades y habilidades que les permitirán percibir, reconocer, asimilar, controlar y gestionar las emociones propias y ajenas referidas a la percepción de la dificultad, grado de confianza y autoconfianza, estado de ánimo, superación, aceptación del fracaso o de la victoria, la fatiga, la recuperación de lesiones, el estrés o la ansiedad. El alumnado consolidará las capacidades condicionales y habilidades motrices específicas acordes a su nivel evolutivo en prácticas motrices, ya sean individuales o colectivas, dentro de contextos de oposición, cooperación, colaboración o colaboración-oposición, afianzando las habilidades individuales y sociales derivadas de dichas prácticas. Asumirá el desempeño de las distintas funciones asociadas a las prácticas físico-deportivas, conocerá la normativa correspondiente y será capaz de aplicarla de forma autónoma, democrática, respetuosa con los compañeros y oponentes, eliminando cualquier tipo de discriminación que pueda producirse.

4. Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, analizando e investigando de manera crítica 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, además de planificarlas, organizarlas y practicarlas de forma autónoma y fomentando su conservación para ser capaz de defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que transmiten.

El alumnado participará en múltiples actividades artístico-expresivas aumentando sus experiencias y aprendizajes y conseguirá una mayor autonomía para planificar y organizar dichas actividades, así como mostrarlas a la comunidad

educativa. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que las manifestaciones artístico-expresivas transmiten y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global.

Como en etapas anteriores, existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. La cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folklóre tradicional extremeño, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas específicas (como la improvisación, el clown, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol, actividades circenses o pasacalles entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, estos saberes han de enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones, generando en el alumnado conciencia social y convirtiéndose en agentes de cambio. En lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se llevarán a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo, que puede esconder intereses económicos y políticos que se antepongan a la salud de las personas o a la sana competición, posicionándose ante los aspectos negativos relacionados con el deporte y adquiriendo una actitud comprometida para evitar que se produzcan.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de conocer el origen y la evolución de las diferentes manifestaciones motrices, cómo éstas han contribuido a su herencia cultural y la influencia que ejercen en la sociedad. Además, contribuirá a su

conservación y difusión, destacando los valores que transmiten. Mostrará autonomía a la hora de aplicar de forma adecuada y eficiente las diferentes técnicas específicas de expresión corporal e interpretación aprendidas en la etapa anterior, partiendo de la investigación y sus posibilidades de desarrollo. En esta misma línea, además de participar de forma creativa, será capaz de planificar y organizar distintas actividades artístico-expresivas de carácter individual y colectivo, con intencionalidad estética o expresiva, mostrando interés por las mismas. Tomará conciencia de la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen para el equilibrio emocional, fomentando la práctica de estas, realizando una autogestión adecuada para el crecimiento personal, y haciendo un análisis crítico de los aspectos de comunicación no verbal que aparecen en las redes sociales y los medios de comunicación. Mostrará una actitud crítica y comprometida acerca de los distintos estereotipos de género y de los comportamientos sexistas, violentos, consumistas o discriminatorios de cualquier tipo que continúan produciéndose en algunos contextos físico-deportivos, actuando de forma consciente para eliminarlos y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo, así como de las buenas prácticas profesionales en el deporte.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno a través de la práctica, planificación y organización de actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, al tiempo que asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado tanto del medio natural como del urbano y para dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

El alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por ello, los esfuerzos irán dirigidos a la consolidación de estos

aprendizajes a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa. De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, la escalada en rocódromos, el Crossfit, BMX estilo libre, el patinaje, windskate, orientación, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro.

En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales o urbanos, tanto terrestres como acuáticos o aéreos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo en baja y media montaña, las rutas por vías verdes, la escalada, vías ferratas, el rápel, el esquí, el salvamento marítimo, surf, windsurf, kitesurf, la orientación, barranquismo, espeleología, hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o el campismo, entre otros. También se incluirán las actividades complementarias y extraescolares, tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos, ampliando el descubrimiento de nuevos espacios y prácticas deportivas tanto urbanas como naturales (Crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, espacios de acampada, ríos y pantanos, cuevas, barrancos, media montaña o similares) respetando las normas internas de estas prácticas al igual que sus pautas de organización y gestión.

También incluirá entre sus habilidades el diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano para sí mismo y para otros como un nivel más complejo de acercamiento a estas prácticas. El alumnado respetará el medioambiente

y a los seres vivos que en él habitan, tratará de mejorarlo y concienciar a los demás de ello.

En cuanto a las medidas de seguridad, el alumnado será capaz de gestionar adecuadamente el riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano poniendo en práctica la atención a las medidas colectivas. Todo ello se hará desde la visión del consumo responsable, el uso cívico y el mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física, cuidando estos entornos durante la realización de dichas prácticas.

La competencia específica 1, será la conexión entre todas las competencias de la materia. Las competencias específicas 2, 3 y 4 se entrelazan para reforzar que el alumnado adapte autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices, coordinativas y sociomotrices que de forma implícita encontramos en las distintas prácticas expresivas y deportivas, dando lugar a procesos de toma de decisiones y metacognitivos de retroalimentación. Las competencias específicas 2, 3, 4 y 5 unidas, impulsan las diferentes manifestaciones de la cultura motriz y su impacto sociocultural, económico y ecológico, al investigar y analizar críticamente las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas a la motricidad. La conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad aparece como un objetivo claro de trabajo con el alumnado.

SABERES BÁSICOS

Alcanzar los retos del siglo XXI de manera interdisciplinar requiere que la materia de Educación Física determine de manera muy clara la conexión de los saberes que se han de desarrollar en esta etapa. Tomando como referencia la evolución de los dominios de acción motriz y de las conductas psicomotrices y sociomotrices de

la motricidad humana, el currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos. La selección se ha realizado en función de las aportaciones que puede realizar cada uno de ellos para el desarrollo de las competencias específicas. Por ello dichos saberes se deben tomar como el punto de partida básico, de manera que el docente pueda ajustarlos a las necesidades de su realidad en el proceso de concreción curricular y ampliarlos.

Estos bloques deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas y diversificadas. Como consecuencia de ello, las unidades didácticas o proyectos que se diseñen deberán evitar estar centrados exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar diferentes saberes para poder contribuir de manera integral y significativa al desarrollo de las competencias específicas.

En primer lugar, el bloque «Vida activa y saludable» (A) aborda los tres componentes de la salud (bienestar físico, mental y social), a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

El bloque «Organización y gestión de la actividad física» (B) aborda cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y la autorregulación de proyectos motores. Además incluye la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva así como las actuaciones ante accidentes en cualquier contexto.

El bloque «Resolución de problemas en situaciones motrices» (C) tiene un carácter transdisciplinar y aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso

eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El bloque «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices» (D) se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, incide en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas.

El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz» (E) abarca tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, profundizando en la perspectiva de género y en los factores que lo condicionan.

El bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno» (F) se centra en la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

La numeración de los saberes de la siguiente tabla, destinada a facilitar su cita y localización, sigue los criterios que se especifican a continuación:

- La letra indica el bloque de saberes.
- El primer dígito indica el subbloque dentro del bloque.
- El segundo dígito indica el saber concreto dentro del subbloque.

Así, por ejemplo, A.2.3. correspondería al tercer saber del segundo subbloque dentro del bloque A.

Bloque A. Vida activa y saludable.

	1º de Bachillerato
A.1. Salud física.	A.1.1. Programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. A.1.2. Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. A.1.3. Identificación de objetivos motrices, de actividad, saludables o similares, alcanzables con un programa de actividad física personal. A.1.4. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. A.1.5. Salidas laborales y perfil profesional vinculados a la actividad física, la salud y otras expresiones de la motricidad. A.1.6. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Pautas, ejemplificaciones y diseño. A.1.7. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física, la salud, la alimentación y otros hábitos. A.1.8. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Puesta en práctica y aplicación a contextos habituales. A.1.9. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza e higiene postural. A.1.10. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

A.2. Salud social.	A.2.1. Prácticas y hábitos de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. A.2.2. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: alternativas de movilidad sostenible (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...). A.2.3. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. A.2.4. Ventajas e inconvenientes de la práctica de deporte profesional. A.2.5. Historia del deporte desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos
A.3. Salud mental.	A.3.1. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. A.3.2. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. A.3.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.

	1º de bachillerato
B.1. Elección de práctica.	B.1.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). B.1.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de propuestas.

B.2. Preparación de la práctica.	B.2.1. Selección responsable y sostenible del material deportivo. B.2.2. Análisis crítico de estrategias publicitarias. B.2.3. Uso alternativo del material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos.
B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores.	B.3.1. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. B.3.2. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación. B.3.3. Fases de planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.
B.4. Gestión de la seguridad.	B.4.1. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. B.4.2. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.
B.5. Actuaciones ante accidentes.	B.5.1. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados; conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). B.5.2. Indicios, técnicas específicas y protocolos ante accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias. B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). B.5.4.

	Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.
--	--

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

	1º de bachillerato
C.1. Toma de decisiones.	C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas. C.1.2. Análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades deportivas y recreativas. C.1.3. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición. C.1.4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físicodeportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. C.1.5. Desempeño de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnicotácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y del equipo. C.1.6. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.
C.2.	C.2.1. Integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los

Capacidades perceptivomotrices en contexto de práctica.	mecanismos coordinativos, espaciales y temporales. C.2.2. 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.
C.3. Capacidades condicionales.	C.3.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales. C.3.2. Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Principios, puesta en práctica y diseño. C.3.3. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.
C.4. Capacidades coordinativas.	C.4.1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas. C.4.2. Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.
C.5. Creatividad motriz.	C.5.1. Creación de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físicodeportivos. C.5.2. Resolución eficiente de retos y situaciones motrices de acuerdo a los recursos disponibles.

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

	1º de bachillerato
D.1. Gestión emocional.	D.1.1. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. D.1.2. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en las situaciones motrices planteadas.
D.2. Habilidades sociales y convivencia.	D.2.1. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. D.2.2. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares. D.2.3. Desempeño de funciones relacionadas con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otras. D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas, LGTBIfóbicas o de cualquier tipo).

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.

	1º de bachillerato
E.1. Cultura motriz.	E.1.1. Aportaciones del movimiento y las diferentes manifestaciones motrices a la herencia cultural de Extremadura: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. E.1.2. Análisis de la influencia cultural y social en la actualidad de las diferentes manifestaciones motrices.
E.2. Usos comunicativos de la corporalidad.	E.2.1. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación. Investigación y posibilidades de desarrollo. Puesta en práctica. E.2.2. Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos expresivos anteriormente aprendidos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad. E.2.3. Actividades artístico-expresivas como herramientas para la toma de conciencia y autogestión emocional. E.2.4. Comunicación no verbal en las redes sociales y medios de comunicación. Análisis crítico e intervención.
E.3. Actividades rítmico-musicales.	E.3.1. Práctica, análisis y creación de actividades o composiciones rítmicomusicales con intencionalidad estética o expresiva. E.3.2. Organización de eventos o proyectos de exhibición artístico-expresivos. Funciones organizativas y responsabilidades.
E.4. Deporte y	E.4.1. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. E.4.2. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

perspectiva de género.	E.4.3. Presencia en medios de comunicación. E.4.4. Análisis crítico y actuaciones ante situaciones de desigualdad o discriminación.
E.5. Influencia del deporte.	E.5.1. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. E.5.2. Salidas laborales y perfil profesional asociado a las diferentes manifestaciones de la motricidad.

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

	1º de bachillerato
F.1. Normas de uso y gestión de espacios.	F.1.1. Fomento del transporte activo movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura o de otros medios sostenibles. F.1.2. Normas de uso de espacios de práctica motriz. F.1.3. Criterios básicos para la organización de eventos en diferentes espacios y prácticas.
F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas	F.2.1. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. F.2.2. Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). F.2.3. Técnicas específicas necesarias para el desarrollo de actividades en el medio natural o urbano. Aplicación práctica.

F.3. Análisis del riesgo.	F.3.1. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. F.3.2. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). F.3.3. Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
F.4. Consumo responsable.	F.4.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. F.4.2. Conocimiento, promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Referentes en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
F.5. Cuidado del entorno	F.5.1. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. F.5.2. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc. F.5.3. Análisis crítico de impacto en el medio de las prácticas deportivas. Consideraciones sociales, económicas, políticas y de salud.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Los principios y orientaciones generales para el diseño y desarrollo de las situaciones de aprendizaje nos permiten dar respuesta al cómo enseñar y evaluar. Estos se retomarán con relación a la materia de Educación Física, considerando las situaciones de aprendizaje de la etapa anterior y teniendo como referente el trabajo autónomo y crítico en busca de la mejora de la salud a través de la práctica de actividad física como prioridad.

En su planificación y desarrollo, las situaciones de aprendizaje favorecerán la presencia, participación y progreso de todo el alumnado a través del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), garantizando una educación inclusiva. Las situaciones de aprendizaje integrarán tareas y actividades orientadas a la adquisición y el desarrollo de las competencias clave y específicas en el alumnado. Se sugiere partir de las experiencias, vivencias previas e intereses del alumnado, para que conecten con el mundo real y con los retos del siglo XXI produciendo una transferencia y generalización de los aprendizajes.

Las situaciones, que estarán en relación con el entorno, serán variadas y progresivas, partiendo de lo cercano y familiar hacia lo lejano y desconocido, buscando la posible utilización de esos entornos para la consecución de nuestros objetivos desde el respeto y el consumo responsable y ecosocialmente sostenible. Estas actuaciones incluirán en sus planteamientos intervenciones de mejora de estos entornos para nuestro propio disfrute y el de los demás.

Los hábitos beneficiosos o perjudiciales para la salud serán uno de los componentes imprescindibles a la hora de trabajar la toma de decisión ante el planteamiento y análisis de cualquier práctica de actividad física. La detección y la

clasificación de estos serán realizadas por el alumnado para una práctica habitual saludable y para una elección más acertada entre las diferentes opciones. Para ello, se presentarán diferentes situaciones, circunstancias y contextos relacionados con la salud y la práctica de actividad física que implicarán la toma de decisiones y puesta en práctica, tras haber realizado un análisis objetivo y crítico de los problemas presentados en busca de una o varias soluciones argumentadas y consensuadas. Se presentarán de una forma global, pero sin descuidar sus diferentes componentes y tomando como punto de partida los intereses, posibilidades e información previa obtenida de las valoraciones realizadas de forma autónoma por parte del alumnado.

La prevención de accidentes y lesiones deportivas, así como la actuación básica ante las mismas, se abordarán como elementos inherentes a la práctica física. Además, la simulación y actuación autónoma, eficaz y eficiente ante los mismos formarán parte de los planteamientos en diferentes contextos.

Como progresión respecto a la etapa anterior, los aprendizajes técnico-tácticos deportivos y de habilidades motrices específicas se plantearán con un aumento gradual de la complejidad de los factores de percepción, decisión y ejecución de los que dependen las diferentes prácticas. Así, los principios de simplificación, representación, exageración y complejidad táctica en las diferentes propuestas y problemas planteados guiarán el nivel de toma de decisiones, implicación, participación y compromiso. El alumnado será parte activa del proceso, asumiendo diferentes responsabilidades, implicándose de forma progresiva y autónoma en las decisiones de diseño, trabajo y evaluación, tanto propia como ajena, e intentando ser afín a sus intereses.

El alumnado valorará los contextos culturales asociados a estas prácticas y el deporte como fenómeno social. Identificará y modificará posibles situaciones de inequidad, discriminación o exclusión por cuestiones de género, país, religión, cultura

u otra condición o circunstancias, así como contextualizará estas manifestaciones dentro de los intereses económicos-políticos que las rodean. Estos aspectos se valorarán durante la propia práctica escolar a través de propuestas de investigación e intervención permitiendo la extrapolación al contexto más allá del aula y del centro educativo.

Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar y consolidar el valor de lo aprendido, aspecto este último, clave para una sociedad más justa y equitativa.

La experimentación y análisis de las diferentes manifestaciones artístico-expresivas partiendo del cuerpo y de su movimiento tiene una estructura lógica. Con las bases trabajadas en la etapa anterior, se utilizarán técnicas específicas de expresión corporal e interpretación, investigando sobre las diferentes posibilidades que ofrecen y desarrollando la creatividad y la imaginación. Se trabajarán los cuatro elementos que definen el movimiento expresivo, buscando una aplicación adecuada y eficiente de los mismos de forma autónoma: por un lado, el cuerpo y sus segmentos, descubriendo y potenciando usos no habituales de esas partes y la interpretación de movimientos asociados a emociones; también el espacio, experimentando con espacios no habituales y con lo abstracto, contemplando los diferentes niveles de utilización del mismo y el significado que aportan; además, el tiempo de cadencia, consiguiendo conjugar eficazmente desde más lentas a rápidas y desde individuales a grupales y compartidas, y, finalmente, la intensidad, asociando movimientos a estados de ánimos hasta llegar a la libre expresión sin contextos determinados. Este trabajo previo avanzará hacia la creación y composición de danzas y montajes más autónomos,

complejos y grupales, donde el componente expresivo ganará importancia, pudiendo incluso dirigirse a un público ajeno al grupo y al propio centro.

Adquirirá gran importancia la ampliación de las situaciones al entorno cercano y de nuestra comunidad de Extremadura con la participación en diferentes programas, así como el conocimiento de las diferentes asociaciones culturales relacionadas con el folklore, compañías y escuelas de teatro y danza extremeñas.

Las situaciones de aprendizaje plantearán diferentes opciones metodológicas, como los modelos pedagógicos asociados a Educación Física, los cuales atienden al alumnado, a los docentes y a los saberes, además de tener en cuenta el contexto (familias, centro educativo y entorno social, económico y cultural). Se optará por modelos como el aprendizaje cooperativo, el modelo de educación deportiva, el modelo comprensivo, los modelos centrados en el juego, el modelo de responsabilidad personal y social, la pedagogía de la aventura, el estilo actitudinal, el modelo ludotécnico, el modelo de autoconstrucción, la educación física basada en la salud, el aprendizaje de servicio, el modelo de práctica, el modelo de autorregulación o el modelo pedagógico deportivo activista, entre otros, así como se podrán hibridar o combinar diferentes modelos según las capacidades y necesidades del alumnado.

En el uso de las TIC, las situaciones propuestas estarán en consonancia con el Plan de Educación Digital del Centro (PEDC). Estas ayudarán al docente a ampliar las opciones de aprendizaje, minimizando barreras y ofreciendo una atención personalizada como elemento compensador de desigualdades en relación con las distintas capacidades. Para la selección de los instrumentos de evaluación se optará por diferentes procedimientos o herramientas que permitan formas variadas de acción, expresión y comunicación por parte del alumnado, focalizados en habilidades, capacidades y posibilidades diversas que contribuyan al desarrollo competencial.

Toda evaluación se orientará a valorar y mejorar el proceso de aprendizaje del alumnado, la competencia docente y los procesos de enseñanza-aprendizaje desarrollados. Por otro lado, la retroalimentación es esencial para tener una perspectiva de futuro, fomentar posibilidades de mejora y reajustar los distintos elementos implicados en el proceso, siempre sobre situaciones y prácticas cercanas a la realidad o que tengan transferencia a su vida real, pero que, así mismo, busquen un impacto global.

A la hora de realizar un uso y combinación de diferentes procedimientos o técnicas e instrumentos de evaluación se tendrá en cuenta el nivel madurativo del alumnado, tanto físico como motriz y afectivo, contemplando además al alumnado de diversidad funcional.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Competencia específica 1.

Criterio 1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas 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.

Criterio 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, relajación e higiene durante la

práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.

Criterio 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, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

Criterio 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, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

Criterio 1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

Criterio 1.6. Investigar y conocer las posibles salidas profesionales relacionadas con las diferentes manifestaciones de la motricidad, así como el impacto laboral, económico, social y ecológico de las mismas y su repercusión en el entorno más cercano.

Competencia específica 2.

Criterio 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, 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.

Criterio 2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, 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.

Criterio 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave, tanto propios como ajenos, 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.

Criterio 2.4. Analizar la actuación motriz en diferentes situaciones, reales o adaptadas, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación, para poner en práctica actuaciones encaminadas a minimizar los errores.

Competencia específica 3.

Criterio 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, a la vez que adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

Criterio 3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

Criterio 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y 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 en cualquiera de sus formas, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

Competencia específica 4.

Criterio 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 evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

Criterio 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, 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.

Criterio 4.3. Utilizar de forma autónoma los recursos expresivos para resolver retos en las creaciones y representaciones artísticas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones.

Criterio 4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y de la sociedad a la que pertenecen.

Competencia específica 5.

Criterio 5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

Criterio 5.2. Practicar 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.

TEMPORIZACIÓN DE LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE

A continuación, exponemos la distribución de los contenidos a lo largo del curso, la cuál estará sujeta a los mismos condicionantes que para los cursos anteriores.

1º TRIMESTRE: aproximadamente 28 sesiones

1ª Situación de aprendizaje: “Mi DNI deportivo”. Nº de sesiones: 4.

2ª Situación de aprendizaje de CONDICIÓN FÍSICA: “Mejorando mi rendimiento personal”. Nº de sesiones: 16.

3ª Situación de aprendizaje de HABILIDADES ESPECÍFICAS: “Pádel”. Nº de sesiones: 6.

4ª Situación de aprendizaje de JUEGOS ALTERNATIVOS: “Ultimate.”. Nº de sesiones: 4.

2º TRIMESTRE: aproximadamente 22 sesiones.

5ª Situación de aprendizaje de ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: “Orientación: base de los raids de aventura”. Nº de sesiones: 5.

6ª Situación de aprendizaje de JUEGOS TRADICIONALES: “Representando el Patrimonio Extremeño”. Nº de sesiones: 2.

7ª Situación de aprendizaje de EXPRESIÓN CORPORAL: “Montamos una coreografía”. Nº de sesiones: 6.

8º Situación de aprendizaje de DEPORTES INDIVIDUALES: “Todos al agua. Mejorando estilo”. Nº de sesiones: 4.

9ª Situación de aprendizaje de HABILIDADES ESPECÍFICAS: “La aventura en el gimnasio”. Nº de sesiones: 5.

3º TRIMESTRE: aproximadamente 20 sesiones.

10º Situación de aprendizaje de DEPORTES ALTERNATIVOS: “Rugby cinta”. Nº de sesiones: 6.

11ª Situación de aprendizaje de DEPORTES COLECTIVOS: “La iniciación deportiva como alternativa recreativa”. Nº de sesiones: 10.

12º Situación de aprendizaje de ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: “Conocimiento del entorno a través del Senderismo”. Nº de sesiones: 4.

7.7.- OPTATIVA DE 2º DE BACHILLERATO: “ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD”

La presencia de la actividad física en el currículo de esta etapa educativa encuentra una evidente justificación en el proceso de consolidación de hábitos de vida saludable como factor de prevención, individual y colectiva, de actitudes perjudiciales para el individuo y como mejora de su calidad de vida. En ese sentido, la materia de Actividad Física y Salud se orienta a la adquisición y puesta en práctica de una base de conocimientos y experiencias que permitan al alumnado desarrollar y gestionar prácticas saludables relacionadas con la actividad física de forma segura y sostenible.

Las líneas de trabajo que se deben seguir plantean, en primer lugar, que el alumnado diseñe y desarrolle un proyecto de mejora de su salud, eminentemente práctico, para compensar el aumento de actitudes sedentarias características de la población juvenil en la actualidad. En este sentido es fundamental, tras el análisis de su contexto, la realización por parte del alumnado de un programa de actividad física que mejore todos los componentes de la salud, consolidando un estilo de vida activo dentro de las posibilidades de su entorno.

Por otra parte, la evolución que ha experimentado el número de profesiones, así como la oferta de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud, tanto individual como comunitaria, y con el uso adecuado del tiempo libre, amplían las posibilidades de cualificación, ya sea en el ámbito universitario, en la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, o bien en la preparación para las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su acceso y desarrollo. La materia presenta distintas alternativas que sirven al alumnado para adoptar criterios de valoración objetivos con vistas a su futuro académico y laboral.

El conocimiento tanto del entorno próximo, natural o urbano, como de las diferentes ofertas físico-deportivas que ofrece, será otro de los caminos que se recorrerán. La elaboración de un catálogo de toda la oferta que rodea al alumnado se hace necesaria en pro de una toma de decisiones coherente. Así, gimnasios, pistas, clubes, asociaciones, eventos, etc., formarán parte de ese catálogo que, junto a la gestión, organización, horarios, costes, recursos humanos y materiales, infraestructura, normas de uso y funcionamiento, servirán al alumnado para tomar decisiones adaptadas a sus intereses.

En consonancia con este análisis, otro de los objetivos de esta materia es conocer y consolidar los pasos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo donde puedan desarrollar su práctica física y deportiva en sociedad. Los clubes deportivos escolares y cualquier otra entidad deportiva o de carácter asociativo juvenil en el marco del fomento de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva orientada a la salud, son algunas de las alternativas que se pueden diseñar, desarrollar y poner en práctica para ser parte activa de la comunidad potenciando sus actuaciones e iniciativas.

La última línea de trabajo de la materia pretende que el alumnado adquiera las habilidades imprescindibles para poder diseñar, poner en práctica y evaluar proyectos o producciones, aplicables en el entorno escolar o social y relacionados con la actividad física, el deporte o las manifestaciones artístico-expresivas, atendiendo, en cada uno de los casos, a las necesidades y características propias de cada manifestación. En esta línea se atiende no solo al desarrollo y puesta en práctica, sino también a la difusión, promoción y fomento de la salud a través de estas, para ser un factor activo en la sociedad.

Los descriptores de las competencias establecidos para el Bachillerato, junto con los objetivos generales de esta etapa, establecen el punto de partida para la definición de las competencias específicas de esta materia. Este elemento curricular se convierte en el referente que se debe seguir al dar forma a la materia Actividad Física y Salud desarrollándose de forma competencial, actual y alineada con las necesidades de la ciudadanía del siglo XXI. Por tanto, serán las competencias específicas de la materia de Actividad Física y Salud las que recojan y sintetizen las líneas de trabajo mencionadas.

Las competencias específicas no son elementos independientes, sino que existe una clara interrelación entre ellas que permite un desarrollo integral de todos los elementos que definen la materia. Se destacarán algunas relaciones especialmente significativas entre las competencias específicas de la materia. Además, se señalarán las conexiones con las competencias específicas de otras materias de Bachillerato, lo que facilitará el trabajo interdisciplinar. Por último, se analizará la relación de las competencias específicas con las competencias clave y sus descriptores en esta etapa.

Para alcanzar estas competencias específicas, el currículo de la materia de Actividad Física y Salud se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos: «Actividad física y salud» (A), «Organización y gestión de la actividad física» (B), «Lógica y control de situaciones motrices» (C), «Salud emocional e interacción social» (D), «Producciones y representaciones de la cultura motriz» (E), y «Proyección social y comunitaria de la actividad física» (F).

Las situaciones de aprendizaje integran procesos orientados a la adquisición de las competencias específicas siendo de carácter participativo y de autorregulación del aprendizaje, mediante distintos tipos de actividades, según su intención, o a través de la creación de una conciencia de grupo-clase.

Los criterios de evaluación concretan el nivel de desarrollo de las competencias específicas de la materia. Estos serán los referentes para la valoración del aprendizaje del alumnado y deben interpretarse desde un enfoque competencial y de logro motor, complementado por aquellos aspectos transversales que le proporcionan un significado verdaderamente integral más allá de una perspectiva exclusivamente teórica. La evaluación, desarrollada en el seno de las situaciones de aprendizaje de cada una de las unidades didácticas, proyectos o programas desarrollados durante el curso, vendrá contextualizada por la relación entre los criterios de evaluación y los saberes básicos. Esto dará lugar a una calificación justa y transparente, reflejo de los procesos de una evaluación democrática y objetiva.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

1. Diseñar y poner en práctica un programa físico, individual o colectivo, de mejora de la salud, planificando responsable y conscientemente la actividad física a partir de la autoevaluación basada en parámetros científicos y evaluables, a la vez que ajustando las prácticas motrices de manera razonable a las propias necesidades, capacidades y motivaciones personales, para satisfacer las demandas de ocio activo.

La adquisición de esta competencia implica que el alumnado sea capaz de detectar y seleccionar determinadas carencias físicas individuales o de su colectivo para mejorar la salud a través de una práctica programada. El alumnado evaluará los aspectos físicos y de salud que se deben mejorar y seleccionará el nivel de comienzo de la aplicación práctica. Esta intervención se apoyará en los saberes adquiridos en la asignatura de Educación Física en cursos anteriores referentes a cómo mejorar las capacidades físicas y las cualidades motrices, la planificación y la progresión del entrenamiento, profundizando en aquellos aspectos necesarios para llevar a la práctica las diferentes propuestas. Además, el alumnado no solo tendrá en cuenta sus

posibilidades, necesidades e intereses, sino que mantendrá una actitud crítica y constructiva hacia ellos cuando puedan suponer una limitación en la mejora de su salud, mostrando superación, esfuerzo y resiliencia ante las dificultades que se presenten en el proceso.

Debe abordarse desde la participación, la nutrición, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el desarrollo de las capacidades condicionales, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida o el análisis de los comportamientos antisociales y de los hábitos perjudiciales para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

El alumnado debe ser capaz de planificar, elaborar y llevar a cabo planes personalizados de actividad física para la mejora de la salud, según sus intereses, capacidades y necesidades. También aplicará y pondrá en práctica diferentes sistemas de entrenamiento, valoración y mejora de las capacidades condicionales, teniendo en cuenta diferentes variables fisiológicas. Por otro lado, mostrará autonomía y autorregulación del esfuerzo en sus prácticas, abordando medidas de prevención de lesiones e higiene postural en la preparación y puesta en marcha de la práctica motriz. Asimismo, dominará las actuaciones y la aplicación de primeros auxilios y técnicas de prevención de accidentes correspondientes a esta etapa. Además, profundizará y hará análisis críticos, ajustados a su realidad, sobre hábitos saludables, nutrición, imagen personal, estereotipos e identidad de género en la práctica deportiva y su impacto económico y social. Igualmente, será capaz de buscar soluciones y repercusiones personalizadas desde lo cercano a lo global, para lo cual analizará, contrastará y valorará la información y datos disponibles. Por último, mostrará autonomía en el uso adecuado, coherente y responsable de los recursos y dispositivos digitales y tecnológicos más vinculados a la práctica de actividad física, aplicando medidas de

seguridad y tratamiento de los datos personales, así como de respeto a la propiedad intelectual.

2. Valorar, adaptar y mejorar las diferentes capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas de las propuestas desarrolladas, siendo parte activa en los procesos de análisis, decisión y mejora de las acciones propias o del grupo para consolidar habilidades y actitudes de organización, gestión, superación y resiliencia.

Esta competencia desarrolla en el alumnado su capacidad para solucionar situaciones motrices, expuestas en diferentes contextos y grados de complejidad, atendiendo a los elementos de percepción, toma de decisiones, intencionalidad, espacialidad, temporalidad, corporeidad y acto motor dentro de los procesos cognitivos, físicos, emocionales, sociales y espaciales que comprometen la acción motriz en la práctica de actividad físico-deportiva.

En la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, se priorizarán las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o las que destaquen por su carácter mixto o inclusivo, así como aquellas que están cercanas a sus intereses, motivaciones y necesidades.

Para el desarrollo de esta competencia específica se proporcionarán situaciones motrices lo más variadas posibles, atendiendo tanto a las opciones de práctica del alumnado en el entorno cercano, urbano o natural, como a otras posibles prácticas alejadas de su contexto, siempre desde el punto de vista del establecimiento de hábitos de vida saludable.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de participar activamente en la toma de decisiones, tanto individuales como colectivas, en función de las circunstancias; definirá objetivos, planificará programas de actividad físico-deportivas en diferentes entornos, establecerá estrategias, secuenciará y ejecutará lo planificado, así como analizará y valorará qué ocurre durante el proceso y los resultados obtenidos. Para desarrollar esta competencia será necesario que haya adquirido un dominio de la ejecución técnico-táctica necesaria de cada manifestación, al mismo tiempo que la capacidad para identificar los errores propios y ajenos habituales que se dan en la práctica para poder evitarlos, aportando soluciones que mejoren la respuesta a las situaciones motrices planteadas. Además, el alumnado desempeñará funciones formales e informales enmarcadas dentro del ámbito de la práctica físico-deportiva (gestor deportivo, entrenador, técnico, árbitro, capitán de equipo, espectador...) asumiendo las habilidades y responsabilidades características del liderazgo deportivo, rechazando las conductas o acciones que impliquen cualquier tipo de discriminación tanto en el desarrollo de la práctica como fuera de la misma, y manteniendo el equilibrio emocional ante el éxito, el fracaso y las relaciones de grupo.

3. Investigar, diferenciar y reconocer el abanico de salidas profesionales u otras cualificaciones que implican un requerimiento físico específico, relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud, y que capaciten para poder elegir el acceso a otras titulaciones deportivas, así como los aspectos esenciales en la creación de un marco organizativo y asociativo juvenil o de entidades deportivas que permitan ser un factor de crecimiento o servicio en el marco socio-económico cercano.

Las profesiones asociadas a la actividad física (profesores, monitores, entrenadores, gestores, recuperadores, preparadores, etc.) han experimentado un gran auge, derivando en la actual normativa vigente por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte de Extremadura y en el marco nacional. Esta competencia

requiere que el alumnado conozca y diferencie entre estas profesiones como recurso, para poder seleccionar entre ellas al conocer los procesos de acceso, el ámbito y competencias de cada cualificación, el lugar donde se ejercen y la titulación que generan a las mismas.

Además, se debe ir un paso más allá, abordando y analizando aquellas salidas profesionales que puedan ser de su interés y que llevan asociada una competencia física para su acceso y ejecución (bombero, cuerpos de seguridad del estado, etc.), así como conocer orientaciones sobre el proceso y forma de preparación de estas.

Por otro lado, es importante que el alumnado conozca los pasos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo donde puedan desarrollar su práctica de actividad física, deportiva o artístico-expresiva en sociedad, como los clubes deportivos, escolares u otros, o cualquier tipo de entidad organizativa o asociativa deportiva o artístico-expresiva.

En la sociedad actual, el asociacionismo forma parte de la misma de una forma indisoluble. Los procesos de estas asociaciones o grupos (objetivos, debates, reparto de tareas, responsabilidades, funciones, acuerdos consensuados, etc.) deben ser manejados por el alumnado. Además, estos grupos tienen una estructura formal, creada y aceptada, como pueden ser los clubs, sociedades, entidades o agrupaciones deportivas, y deben conocerse sus procesos de creación, gestión y organización.

Teniendo en cuenta los beneficios de la práctica física para todos los componentes de la salud y la importancia de un correcto desarrollo de la misma, tras cursar la materia, el alumnado será capaz de detectar las necesidades físicas de las diferentes profesiones, tanto directas (preparación física, cargas de pesos, posturas forzadas, arrastres, etc.), como indirectas (gestión de alto nivel de estrés, reducción del

sedentarismo, etc.), para aportar soluciones a los problemas que se pueden generar poniendo en práctica los programas de preparación elaborados. Asimismo, el alumnado conocerá los criterios para el acceso a los estudios relacionados con la actividad física y el deporte, tanto de ciclos formativos, como grados universitarios y otras opciones de formación deportiva (técnico deportivo, socorrista, árbitros, jueces, dinamizador deportivo, etc.), así como las salidas profesionales de las mismas. Además, conocerá las diferentes tipologías de entidades deportivas de nuestra comunidad, sus características básicas, el proceso de creación, la documentación y los lugares donde se podrían generar, como un recurso importante para desarrollar sus intenciones y capacidades para el establecimiento de hábitos de vida saludable en la sociedad.

4. Identificar y relacionar las fases y elementos de organización y gestión imprescindibles para poder diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, que repercutan en su contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud y el ocio activo.

Esta competencia se aborda de forma transversal en toda la materia, enfatizando la forma de trabajar y haciendo hincapié en el aprendizaje situado y de aplicación práctica. Afrontar los diferentes objetivos y saberes a través del trabajo en equipo, colaborativo o cooperativo, es la principal herramienta mediante la que el alumnado se transforma en parte activa y protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se presentarán todas y cada una de las fases que se han de tener en cuenta en todo programa, planificación, proyecto o producción: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. El punto inicial de las diferentes iniciativas que se desarrollen en la materia será identificar las

necesidades para la mejora de la salud individual y comunitaria, buscar información, relacionar conceptos y definir los objetivos. Todas las herramientas y procesos deberán tener en cuenta tanto las necesidades de las manifestaciones físico-motrices que serán el eje de la puesta en práctica como los intereses del alumnado y las posibilidades del contexto en el que se apliquen.

Tras cursar la materia, el alumnado tendrá en el diseño, desarrollo y puesta en práctica de proyectos, planificaciones, programas o producciones, un gran aliado para llevar a la práctica en su día a día diferentes ideas e iniciativas, tanto individual como colectivamente, buscando un compromiso ciudadano en el ámbito local y global para mejorar los hábitos de vida saludable de la sociedad a través de la práctica de actividad física, deportiva o artístico-expresiva. Basándonos en el trabajo en grupo como principal herramienta, el alumnado realizará estudios de viabilidad de sus iniciativas comprobando los recursos y espacios necesarios, realizará una planificación temporal del mismo, así como un estudio de necesidades para posteriormente llevar todas las ideas a una aplicación práctica real en pro de los objetivos iniciales. Al terminar, el alumnado será capaz de evaluar todo el proceso para comprobar que el resultado se ajusta a las pretensiones planteadas.

5. Contribuir activamente a la salud comunitaria y global vinculada a la actividad física y al deporte, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad y desarrollando la capacidad de elección en el propio tiempo de ocio y hábitos de salud.

Esta competencia implica elaborar una búsqueda, clasificación, selección y organización de la oferta de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva que tiene el entorno próximo.

Para ello, el alumnado generará y será parte activa en la producción de un catálogo de recomendaciones, espacios, recursos y actividades susceptibles de práctica de actividad física en el entorno cercano, añadiendo, actualizando, mejorando y revisando aportaciones que formen una base de datos susceptibles de ser utilizada de forma individual o por la comunidad. La elección de las actividades que el alumnado realiza en su tiempo libre pasa por acercarse a aquello que conoce. Por ello, ampliar este catálogo y resaltar todas las opciones que hay en su contexto se hace necesario para conseguir que cada persona encuentre objetivamente lo que más se ajusta a sus necesidades, posibilidades e intereses.

La búsqueda de información y el manejo de esta serán instrumentos imprescindibles en esta competencia. Para ello se hace necesario el uso de herramientas digitales como recurso fundamental en la realización de estos procesos: herramientas de búsqueda, hojas de cálculo, mapas con localizaciones o blogs serán una gran ayuda en esta y otras competencias.

Tras cursar la materia, el alumnado conocerá la oferta de actividad física, deportiva y artístico-expresiva de su entorno (instalaciones públicas y privadas, clubes, federaciones, asociaciones, gimnasios, salas, ofertas al aire libre, etc.) y se habrá convertido en agente social de divulgación, capaz de acercar este tipo de oferta a la sociedad ofertando la práctica física como uno de los aspectos fundamentales de la salud. Para ello, el alumnado diseñará, presentará y difundirá las posibilidades de práctica que más se ajusten a sus intereses y capacidades, proponiendo nuevas y diferentes formas de usar los espacios, urbanos o naturales, en su comunidad y contexto social cercano. Además, será capaz de actualizar y revisar las aportaciones de otros compañeros o compañeras, así como las iniciativas de entidades públicas y privadas en la promoción del deporte, la actividad física y las manifestaciones artístico-expresivas o culturales, haciendo un análisis de las debilidades, amenazas,

fortalezas y oportunidades en cada caso y proponiendo soluciones o mejoras reales de aplicación práctica.

6. Crear y representar producciones artístico-expresivas en las que se utilicen los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, fomentando las inquietudes y motivaciones hacia las distintas manifestaciones de la cultura motriz, mostrando las múltiples posibilidades de difusión, práctica y fomento de las mismas, integrando los beneficios físicos y emocionales que estas tienen sobre la salud individual y comunitaria, y contribuyendo a la conservación del acervo cultural y social.

Esta competencia permitirá al alumnado movilizar de forma práctica, consciente y autónoma todas sus experiencias y aprendizajes de una manera eficaz, siendo capaces de planificar, organizar y desarrollar, desde el planteamiento inicial hasta la representación final, múltiples demostraciones artístico-expresivas. Se partirá de un amplio conocimiento de su cultura motriz, intereses y motivaciones, tanto personales como de la sociedad a la que pertenece, de manera que contribuya a su conservación, difusión y promoción.

En esta competencia adquieren una gran importancia tanto la capacidad de realizar entrenamientos dirigidos a las prácticas de las diferentes manifestaciones artístico-corporales y expresivas, generando beneficios a nivel físico, como el equilibrio emocional que aportan dichas manifestaciones, despertando el interés hacia las mismas.

Esta competencia se puede desarrollar mediante diversas situaciones, como pueden ser las danzas propias del folclore tradicional de Extremadura o del mundo, técnicas expresivas específicas (improvisación, clown, pantomima, etc.), el teatro

(teatro gestual, textual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), juegos de rol, actividades circenses o pasacalles, entre otros, así como actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Todas las intervenciones y representaciones han de contribuir a la equidad e igualdad, eliminando cualquier tipo de discriminación y fomentando la visión crítica y la conciencia social en el alumnado.

Tras cursar la materia, el alumnado será capaz de desarrollar proyectos de creación artístico-expresivas desde su planteamiento inicial hasta su ejecución final, mostrando autonomía, creatividad y capacidad de resolución al utilizar los diferentes recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, partiendo de sus motivaciones grupales e individuales. En esta fase, pondrá de manifiesto las habilidades y responsabilidades propias de estas producciones. Asimismo, logrará realizar entrenamientos específicos dirigidos a que las manifestaciones artísticas le permitan mejorar su estado físico y emocional. Además, conseguirá mostrar, de forma consciente, las diferentes posibilidades de difusión de la cultura motriz, fomentando las representaciones artísticas y la conservación e interés por su identidad cultural.

7. Analizar el impacto y la importancia del uso de recursos tecnológicos para el control de factores de la salud, tanto individual como comunitaria, atendiendo a criterios científicos, así como su utilidad para el trabajo cooperativo en red como fuente de crecimiento y desarrollo personal y comunitario.

El uso de recursos y herramientas digitales y tecnológicas está asentado como hábito en la sociedad. Pero hay muchos aspectos de su uso que se pasan por alto, tanto respecto a la información que pueden proporcionarnos, como en relación a su potencial real y las limitaciones que presentan. En el mundo del deporte, la actividad

física y la salud hay cada vez más especialización de estos recursos, por lo que es necesario conocer y profundizar en las posibilidades y oportunidades que nos ofrecen, pero no se debe obviar la responsabilidad individual y colectiva en el tratamiento de los datos obtenidos. Por ello, esta competencia se centra en investigar y utilizar las posibilidades que ofrecen dichos recursos tecnológicos y digitales para el control, gestión, planificación y realización de distintas prácticas físico-deportivas, siempre de forma responsable y en base a garantías legales.

Por otro lado, ser consciente de los parámetros científicos veraces, contrastados y cuantificables que se pueden extrapolar de muchos de estos recursos para la planificación de la actividad física es esencial para que la elección y el establecimiento de objetivos sean coherentes con las posibilidades e intereses de cada individuo o grupo al que van dirigidos.

Además, se ha de entender que estos recursos van más allá del individuo y que su potencial reside en la colaboración y cooperación, tanto en su uso como en su propio desarrollo y mejora, aunque en muchos casos puedan ser fuente de tergiversación y falsas creencias, que hay que aprender a diferenciar y desterrar con un conocimiento generado a partir de un sentido crítico. Su uso, por mala intención o por desconocimiento, puede fomentar actitudes y comportamientos que sean perjudiciales para todos los componentes de la salud: física, social y mental. Por esto, un uso socialmente responsable es esencial, más aún cuando se trata de datos de salud.

Al finalizar la materia, el alumnado será capaz de utilizar los recursos tecnológicos y digitales como marco de trabajo en equipo, colaborativo o cooperativo, que potencie las aportaciones individuales al grupo, compartiendo información, ideas y el propio proceso de creación. Asimismo, el alumnado discriminará la información relevante para el diseño de propuestas de actividad física, deportiva o artístico

expresiva que estos dispositivos pueden arrojar sobre la salud, tanto del propio individuo como del grupo. También dominará y usará de forma eficiente diferentes aplicaciones y recursos en línea para la gestión, planificación, programación y desarrollo de proyectos o producciones, que faciliten tanto el proceso de diseño como su desarrollo, puesta en práctica o todos los procesos de evaluación que se produzcan antes, durante y después de su aplicación real. En el uso de estos, el alumnado demostrará atender a un tratamiento ético, responsable y coherente con la legislación vigente en el tratamiento de los datos personales y de grupo, favoreciendo situaciones de inclusión social, previniendo todo tipo de exclusión o discriminación y haciendo un análisis crítico de las situaciones generadas en todo tipo de práctica.

SABERES BÁSICOS

Tanto a lo largo de la etapa de Educación Primaria, como en ESO y Bachillerato, la materia de Educación Física ha aportado el conocimiento de base para el desarrollo motor integral del alumnado. Para afianzar ese conocimiento y que se refleje en la continuidad de una vida saludable fundamentada en la actividad física, se requiere una adecuada capacidad de autogestión, planificación y autorregulación, tanto de forma individual como colectiva, en función de sus capacidades, posibilidades e intereses. Alcanzar los retos del siglo XXI de manera interdisciplinar requiere que la materia de Actividad Física y Salud determine muy claramente la conexión de los saberes que se han de desarrollar en esta etapa. La selección se ha realizado en función de las aportaciones que puede realizar cada uno de ellos para el desarrollo de las competencias específicas. Por ello, dichos saberes se deben tomar como el punto de partida básico, de manera que el docente pueda ajustarlos a las necesidades de su realidad en el proceso de concreción curricular y ampliarlos. Estos bloques deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas y diversificadas.

Como consecuencia de ello, las unidades didácticas o proyectos que se diseñen deberán evitar estar centrados exclusivamente en un único bloque, tratando de relacionar diferentes saberes para poder contribuir de manera integral y significativa al desarrollo de las competencias específicas.

Los saberes de la materia Actividad Física y Salud están seleccionados según los factores que intervienen en la planificación de una vida activa y saludable fundamentada en la actividad física, el deporte y las diferentes manifestaciones artístico-expresivas de la cultura. Esa planificación, además, tendrá en cuenta los factores emocionales y sociales que subyacen a la formación integral de la persona. En un paso hacia su futuro académico y profesional, el conocimiento y desarrollo de estructuras básicas de gestión, organización y asociativas son el eje que favorece su empoderamiento personal y contribuye al crecimiento económico y social comunitario. Por ello, tienen un carácter práctico y de aplicación real para que la acción sea el motor de su conocimiento y desarrollo.

En primer lugar, el bloque «Actividad física y salud» (A) aborda cómo se integran los componentes de la salud (bienestar físico, mental y social) en la autogestión y desarrollo de planes y programas de actividad física, deportivos o artístico-expresivos relacionados con la salud y los hábitos de ocio activo, tanto en el ámbito individual como en el colectivo.

El bloque de «Organización y gestión de la actividad física» (B) se centra en las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, así como aquellas que, no estando directamente relacionadas, tienen una parte física muy importante en su acceso y desarrollo.

También se dedica a las estructuras organizativas y asociativas en el mundo de la actividad física, el deporte y las manifestaciones artístico-expresivas, dentro del marco autonómico, y sus posibilidades en el fomento de la salud y el ocio activo. Asimismo, se ocupa del diseño, la planificación, la puesta en marcha y la autorregulación de proyectos motores, añadiendo la gestión emocional y el reparto de responsabilidades en todas las fases, así como su evaluación e impacto en la salud individual y comunitaria, atendiendo a la seguridad y prevención en todo proceso.

El bloque de «Lógica y control de situaciones motrices» (C) se destina a los mecanismos de toma de decisiones y acción antes, durante y después de toda práctica de actividad física, deportiva o artístico-expresiva, individual o colectiva, tanto en el aspecto motriz como de organización y gestión de equipo o grupo, y sobre el mecanismo de creatividad motriz.

El bloque «Salud emocional e interacción social» (D) se centra, por un lado, en el control y desarrollo de los procesos dirigidos a regular su respuesta y gestión emocional, tanto individual como colectiva, ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, se enfoca al desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas.

El bloque de «Producciones y representaciones de la cultura motriz» (E) abarca la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, orientándose hacia los factores que se requieren en la puesta en práctica de producciones o eventos artístico-expresivos y el aprendizaje, aportación y crecimiento cultural que se deriva de estos.

El bloque de «Proyección social y comunitaria de la actividad física» (F) indaga y profundiza en la oferta de práctica físico-deportiva que el entorno, natural o urbano,

ofrece a la comunidad educativa y la elaboración de un catálogo que ayude al alumnado y a sus familias en la toma de decisiones a la hora de elegir una práctica física, practicarla y difundirla. También se insiste en la importancia de explorar recursos de movilidad ecosostenible dentro del entorno como un recurso real y eficaz.

La numeración de los saberes de la siguiente tabla, destinada a facilitar su cita y localización, sigue los criterios que se especifican a continuación:

- La letra indica el bloque de saberes.
- El primer dígito indica el subbloque dentro del bloque.
- El segundo dígito indica el saber concreto dentro del subbloque.

Así, por ejemplo, A.2.3. correspondería al tercer saber del segundo subbloque dentro del bloque A.

Bloque A. Actividad física y salud.

A.1. Salud física.

A.1.1. Identificación de objetivos motrices, de actividad, de salud o similares, alcanzables, para aplicar un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva.

A.1.2. Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.

A.1.3. Programa y planificación personal o colectiva de actividad física, deportiva o artístico-expresiva orientada a la salud, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y objetivo. Desarrollo práctico.

A.1.4. Técnicas básicas de descarga muscular, reajuste funcional y compensación necesaria en un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva.

A.1.5. Diseño de planes nutricionales aplicados a los programas de actividad física planteados, equilibrados según los objetivos y las características físicas y personales. Pautas, ejemplificaciones y desarrollo.

A.1.6. Evaluación del logro de los objetivos de un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva y reorientación de actividades a partir de los resultados.

A.1.7. Recursos digitales y tecnológicos para generar un programa de actividad física, salud, alimentación y otros hábitos. Objetividad, validez y fiabilidad de los diferentes recursos.

A.1.8. Plan de prevención de accidentes y estrategias de actuación e intervención en el diseño, planificación y desarrollo de programas de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individuales o colectivos.

A.2. Salud social.

A.2.1. Prácticas y hábitos sociales de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o comunitaria dentro de un programa de intervención.

A.2.2. Hábitos sociales que afectan a los objetivos de un programa de actividad físico, deportivo o artístico-expresivo y la salud.

A.2.3. Contraindicaciones y efectos negativos de no respetar las indicaciones de un programa de actividad física y salud. Repercusiones.

A.2.4. Visión de un programa de intervención desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos.

A.2.5. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva, artístico-expresiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de la propuesta.

A.3. Salud mental.

A.3.1. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.

A.3.2. Trastornos vinculados con la imagen corporal y las capacidades individuales. Influencia social y emocional.

A.3.3. Efectos de una práctica física prolongada en el tiempo a través de un programa de intervención en la estabilidad emocional y mental.

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.

B.1. Salidas profesionales.

B.1.1. Estudios, itinerarios y salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud. Vías de acceso.

B.1.2. Salidas laborales y cualificaciones profesionales con requerimientos físicos específicos. Requisitos y planificación de acceso.

B.2. Marco organizativo y asociativo.

B.2.1. Asociacionismo, entidades y otros colectivos físico-deportivos y artístico-expresivos en Extremadura.

B.2.2. Requisitos para la creación de una entidad deportiva. Marco legal y documentación necesaria en el proceso. Aplicación práctica.

B.2.3. La Agrupación Deportiva Escolar (ADE) como recurso eficaz en centros educativos. Uso y posibilidades reales en el contexto.

B.2.4. Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades del asociacionismo y marco organizativo físico deportivo o artístico expresivo cercano.

B.3. Planificación y desarrollo de proyectos.

B.3.1. Fases de un proyecto o producción física-deportiva o artístico-expresivo relacionado con la salud: planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.

B.3.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección y selección de planificaciones, proyectos o producciones: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica.

B.3.3. Técnicas y estrategias de creatividad que buscan generar ideas para proyectos o producciones.

B.3.4. Plan de marketing y difusión de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.

B.3.5. Diseño y uso de estrategias de seguimiento y control de evolución del proyecto como medio de autorregulación. Detección de desviaciones o necesidades y soluciones o medidas de mejora.

B.3.6. Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos en el diseño, planificación, control, desarrollo y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.

B.3.7. Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo. Mecanismos de registro, control y evaluación.

B.4. Gestión y prevención de la seguridad.

B.4.1. Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.

B.4.2. Prevención de accidentes en proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas. Recursos necesarios.

B.4.3. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).

B.4.4. Gestión del riesgo propio y ajeno: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad. Planes de contingencia.

B.4.5. Diseño y puesta en práctica de planes de contingencia y prevención.

B.5. Actuaciones ante accidentes.

B.5.1. Indicios, técnicas específicas y protocolos necesarios en un programa de intervención física ante posibles accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias.

B.5.2. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados, protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).

B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

Bloque C. Lógica y control de las situaciones motrices.

C.1. Toma de decisiones.

C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.

C.1.2. Evaluación y análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades físico-deportivas.

C.1.3. Planificación previa de la acción individual o colectiva para obtener ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición.

C.1.4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival y aprovechamiento eficaz de las mismas.

C.1.5. Desempeño y dominio de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico-tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y de equipo.

C.1.6. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.

C.2. Capacidades perceptivo-motrices.

C.2.1. Análisis previo a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales que intervienen.

C.2.2. 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.

C.2.3. Prevención y actuación en las posibles situaciones de riesgos que puedan producirse como consecuencia de las diferentes prácticas físico-deportivas.

C.3. Capacidades condicionales.

C.3.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales ajustadas a las necesidades y posibilidades individuales. Aplicación y puesta en práctica.

C.3.2. Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Principios, diseño y puesta en práctica orientados a la salud.

C.3.3. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.

C.3.4. Análisis de los parámetros fisiológicos que determinan el rendimiento individual e influyen directamente en la salud. Acción en la práctica.

C.4. Capacidades coordinativas.

C.4.1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos y estratégicos de los deportes o actividades físicas.

C.4.2. Aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas de diferentes manifestaciones físico-deportivas.

C.5. Gestión de situaciones motrices.

C.5.1. Creación y resolución eficiente de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico-deportivos.

C.5.2. Organización y gestión de las situaciones planteadas manteniendo un equilibrio emocional individual y de equipo durante el proceso.

C.5.3. Funciones relacionadas con la práctica físico-deportiva (entrenador, técnico, árbitro o juez, capitán, espectador...).

C.5.4. Aportaciones y responsabilidades individuales dentro de un equipo en situaciones cooperativas o colaborativas con o sin oposición. Mecanismos de registro, control y evaluación.

C.5.5. Recursos digitales y tecnológicos para la planificación, organización, control, desarrollo o puesta en práctica de proyectos motrices individuales o colectivos.

Bloque D. Salud emocional e interacción social.

D.1. Gestión emocional.

D1.1. Identificación y manejo de las emociones en contextos físico-deportivos. Gestión del éxito y la derrota. Fomento del autocontrol.

D.1.2. Actitudes acordes y contrarias a los objetivos deportivos o artístico-expresivos. Historias de vida significativas.

D.1.3. Desarrollo de la motivación intrínseca dirigida a los objetivos físicos deportivos. Confianza en la aportación de las capacidades y habilidades personales.

D.1.4. Motivaciones hacia la práctica de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva. Análisis de la situación personal y reflexión crítica. Salud emocional y mental.

D.1.5. Puesta en práctica de técnicas de relajación, visualización, control de los pensamientos y la concentración dirigidas a las actividades físicas, deportivas o artístico-expresivas.

D.2. Habilidades sociales y convivencia.

D.2.1. Habilidades sociales: estrategias de integración en las actividades de grupo. Fomento de la participación y respeto de las diferencias.

D.2.2. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares.

D.2.3. Organización y gestión de las situaciones planteadas manteniendo un equilibrio emocional individual y de equipo durante el proceso.

D.2.4. Identificación de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas, LGTBIfóbicas o de cualquier tipo). Prevención y aportación de soluciones en situación real de práctica.

D.2.5. Influencia de las redes sociales y medios de comunicación en la salud emocional y en las motivaciones hacia la actividad física, deportiva o artístico-expresiva. Análisis crítico e intervención.

Bloque E. Producciones y representaciones de la cultura motriz.

E.1 Manifestaciones artístico-expresivas y cultura motriz.

E.1.1. Manifestaciones motrices en el patrimonio cultural, social y artístico-expresivo de Extremadura. Investigación, conocimiento, difusión y práctica.

E.1.2. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación. Investigación y posibilidades de desarrollo. Puesta en práctica.

E.1.3. Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos expresivos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.

E.1.4. Actividades artístico-expresivas. Ocupación del tiempo de ocio. Salud física y emocional. Entrenamientos específicos.

E.1.5. Práctica, análisis y creación de actividades o composiciones rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.

E.1.6. Organización y creación de eventos. Proyectos de exhibición artístico-expresivos. Aplicación práctica.

E.1.7. Fases, funciones organizativas y responsabilidades en las producciones artístico-expresivas. Dirección, regiduría y equipo técnico. Acciones prácticas.

Bloque F. Proyección social y comunitaria de la actividad física.

F.1. Espacios y posibilidades de práctica.

F.1.1. Estudio y clasificación de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.

F.1.2. Elaboración o actualización de un catálogo de oferta de práctica física, equipamientos e instalaciones del entorno próximo.

F.1.3. Actuaciones de difusión de un catálogo o prácticas saludables a la sociedad como bien social y comunitario.

F.1.4. Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano en la eliminación de barreras que dificulten o impidan un uso adecuado del mismo (uso deportivo, accesibilidad o similares).

F.1.5. Criterios básicos para la organización de eventos en diferentes espacios y prácticas. Permisos, seguridad, reparto de responsabilidades y puesta en práctica.

F.2. Normas de uso y gestión de espacios.

F.2.1. Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas. Educación vial.

F.2.2. Normas de uso y seguridad de espacios de práctica motriz.

F.2.3. Criterios básicos para la práctica de actividad física orientada a la salud en diferentes espacios, naturales o urbanos.

F.2.4. Técnicas específicas necesarias e imprescindibles para el desarrollo u organización de actividades en el medio natural o urbano.

3. Consumo responsable.

F.3.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

F.3.2. Conocimiento, promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Referentes en la Comunidad Autónoma de Extremadura.

F.4. Cuidado del entorno.

F.4.1. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.

F.4.2. Análisis crítico del impacto en el medio de las prácticas deportivas. Consideraciones sociales, económicas, políticas y de salud.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Los principios y orientaciones generales para el diseño y desarrollo de las situaciones de aprendizaje (anexo II) permiten dar respuesta al cómo enseñar y evaluar la materia de Actividad Física y Salud.

En su planificación y desarrollo, las situaciones de aprendizaje favorecerán la presencia, participación y progreso de todo el alumnado a través del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), garantizando una educación inclusiva. Las situaciones de aprendizaje integrarán tareas y actividades orientadas a la adquisición y el desarrollo de las competencias clave y específicas en el alumnado. Se sugiere partir de las

experiencias, vivencias previas e intereses del alumnado, para que conecten con el mundo real y con los retos del siglo XXI.

La mejora de la salud a través de la práctica física programada será uno de los elementos fundamentales a contemplar en las situaciones de aprendizaje. La valoración del estado de la condición física de forma objetiva, con pruebas contrastadas, derivará en un análisis de resultados que indicará el inicio de un programa de actuación física individual o colectiva a través de prácticas físico-deportivas de mejora de la salud. Una programación coherente y consecuente de la práctica física basada en criterios científicos marcará la práctica que el alumnado llevará a cabo para conseguir las mejoras esperadas.

Las situaciones de aprendizaje, que estarán en relación con el entorno, permitirán al alumnado valorar los contextos que lo rodean, identificando situaciones de intervención local o global para incidir ante posibles situaciones de inequidad y exclusión a través de la realización de proyectos. Estos pueden ir dirigidos hacia el propio centro, el barrio, la localidad u otros ámbitos, pero siempre se buscará la mejora de la salud de los participantes en la intervención, sin perder de vista aspectos como el respeto al medio y un uso eco socialmente sostenible de los recursos. Así, se fortalecerá en el alumnado un compromiso ciudadano con la sociedad que lo rodea a través de una acción directa. La organización de actividades físicas, jornadas deportivas de convivencia o encuentros, producciones artístico-expresivas, torneos, campeonatos, exhibiciones, viajes para el uso activo del ocio, proyectos de aprendizaje-servicio o similares, son ejemplos de posibles intervenciones realizables por nuestro alumnado.

Teniendo en cuenta el carácter terminal del curso y considerando al alumnado como parte activa del proceso de enseñanza y aprendizaje, se les dotará de recursos

para poder elegir la opción más adecuada ante la diversidad de profesiones asociadas al deporte y la salud que ofrece nuestra sociedad. Se mostrarán los diferentes itinerarios universitarios, ciclos formativos presenciales, a distancia o modulares, de la familia profesional de actividades físicas y deportivas, así como las enseñanzas deportivas de régimen especial, aclarando la distinción, ingreso y estudios de los técnicos deportivos y técnicos deportivos superiores. También se dará a conocer el catálogo nacional de cualificaciones profesionales como un sistema modular para ayudar a orientar su formación de cara al futuro.

Por otro lado, en la organización metodológica, tanto la participación activa como la asunción de diferentes responsabilidades y funciones, la resolución pacífica de conflictos y las herramientas de gestión emocional, son estrategias necesarias en esta etapa porque contribuyen al aumento de la motivación y de expectativas del alumnado. Este trabajo progresará hacia estructuras deportivas organizadas como son las diferentes entidades deportivas o asociaciones. El conocimiento de estas, de las administraciones que las amparan, de su creación y funcionamiento, así como de su utilidad, proporcionará a los alumnos y alumnas amplitud de miras de intervención dentro de la sociedad en la que conviven, la cual deben conocer y asumir como un sinfín de posibilidades para desarrollar sus intereses.

Además, se fomentarán momentos y espacios destinados al aprovechamiento crítico, ético y responsable de la cultura digital. El manejo de recursos e instrumentos de esta cultura convivirá en el día a día con nuestro alumnado. La selección y discriminación de información veraz, el tratamiento de la misma, las herramientas de administración de datos y los recursos para presentar o mostrar ideas son un ejemplo de todas las posibilidades que ofrece este ámbito a nuestro alumnado. En el uso de las TIC, las situaciones propuestas estarán en consonancia con el Plan de Educación Digital del centro (PEDC). Estas ayudarán al docente a ampliar las opciones de

aprendizaje, minimizando barreras y ofreciendo una atención personalizada como elemento compensador de desigualdades en relación con las distintas capacidades.

Las situaciones de aprendizaje han de ser variadas, auténticas y tener, por una parte, sentido en el mundo real y, por otra, conexión con las experiencias e intereses del alumnado. Se plantea la revisión de toda la oferta deportiva que existe en el entorno próximo: gimnasios, salas, pistas, clubes, sociedades, asociaciones, propuestas concretas orientadas a la salud, modelos o ejemplificaciones de entrenamientos o fases de aprendizaje, propuestas en el entorno natural o urbano, entre otros. Todo lo que pueda ser susceptible de práctica física como propuesta, puede ser recogido en un catálogo de oferta físico-deportiva, recurso que usará la comunidad educativa en su elección. La actualización y divulgación del mismo a través de portales digitales, aplicaciones o recursos en la red y cualquier otra opción digital, deberá ser un fin para nuestro alumnado, como una opción de mejora de la sociedad.

Por otro lado, el cuerpo y su movimiento, focalizando las técnicas específicas de expresión corporal e interpretación, deben ser objeto de investigación constante por parte del alumnado respecto a las diferentes posibilidades, para que este muestre su creatividad e imaginación como un recurso inagotable de opciones. El docente, que debe desempeñar un papel de guía del alumnado en su aprendizaje, fomentará el avance hacia la creación y composición de producciones y montaje autónomos que podrán dirigirse, o no, a un público conocido o ajeno.

En el planteamiento de situaciones de aprendizaje en las que el alumnado es el impulsor de su propio aprendizaje, se hace necesario la experimentación con las diferentes manifestaciones físicas, deportivas y artístico-expresivas para inculcar hábitos de vida saludable. La educación postural, la alimentación saludable, los primeros auxilios y estrategias de prevención, así como las innumerables tendencias y

modalidades físico-deportivas que surgen, permiten adaptar las diferentes intenciones a las diversas casuísticas de los centros, docentes y recursos del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las situaciones de aprendizaje planteadas para esta materia harán uso de diferentes planteamientos metodológicos. Se favorecerá el uso de metodologías activas, optando por modelos pedagógicos que atiendan al alumnado, a los docentes y a los saberes, además de tener en cuenta el contexto (familias, centro educativo y entorno social, económico y cultural). Se optará por métodos como el aprendizaje cooperativo, el modelo comprensivo, los modelos centrados en el juego, el modelo de responsabilidad personal y social, la pedagogía de la aventura, el estilo actitudinal, el modelo ludo técnico, el modelo de autoconstrucción, el aprendizaje de servicio, el modelo de práctica, el modelo de autorregulación, el modelo pedagógico deportivo-activista, el aprendizaje basado en eventos o el aprendizaje-servicio, entre otros, así como se podrán hibridar o combinar diferentes modelos según las capacidades y necesidades del alumnado.

Los elementos de evaluación deben ser variados tanto en procedimientos como en herramientas, que permitan formas variadas de acción, expresión y comunicación por parte del alumnado, buscando en la autoevaluación individual y grupal dirigida, una de las formas de trabajo deseadas de esta etapa. La evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje debe ir encaminada a la mejora de este, considerando la retroalimentación un aspecto fundamental para comprobar los logros alcanzados por el alumnado y que estos contribuyan al desarrollo competencial, teniendo en cuenta sus diferentes habilidades y capacidades. Debemos asegurarnos de que el alumnado conoce el proceso y las metas que persigue para hacer las modificaciones pertinentes.

Todo este proceso debe estar impregnado de una inclusión de las diferencias como un bien para el grupo, el cual debe asumir la pluralidad de los participantes en las diferentes tareas y velar por cultivar un compromiso con las situaciones de inequidad y exclusión que pudieran producirse. Así, a la hora de utilizar y combinar diferentes procedimientos o técnicas e instrumentos de evaluación, se tendrá en cuenta el nivel madurativo del alumnado, tanto físico como motriz y afectivo, prestando atención además al alumnado de diversidad funcional.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Competencia específica 1.

Criterio 1.1. Desarrollar un programa físico individual o colectivo que permita la mejora de la salud individual o comunitaria, teniendo en cuenta el análisis de la situación inicial para un correcto planteamiento de objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados, valorando la idoneidad de este.

Criterio 1.2. Poner en práctica una planificación, individual o colectiva, que permita la mejora de los parámetros de salud asociados a la actividad física planteada, respetando la propia realidad e identidad corporal, así como la del entorno social más cercano, según las necesidades, intereses y motivaciones de cada individuo.

Criterio 1.3. Identificar los aspectos evaluables y cuantificables de la salud que producen beneficios en la aplicación de un programa personalizado de actividad física y valorar la importancia de los principios de la planificación para la obtención de resultados.

Criterio 1.4. Practicar y valorar diferentes posibilidades de actividad física según la influencia que tienen sobre los diferentes parámetros de salud, a fin de

convertirlas en una opción de mantenimiento de un ocio activo, teniendo como referencia las motivaciones, intereses y capacidades tanto propios como ajenos.

Criterio 1.5. Comprender la relación entre la actividad física, la nutrición, la educación postural, la relajación y la liberación de estrés, las relaciones sociales, el consumo de sustancias perjudiciales para la salud y la estabilidad emocional, reflexionando sobre el equilibrio de cada uno de estos factores en el mantenimiento de la salud individual para pautar soluciones de mejora en función de las necesidades y carencias de cada factor.

Competencia específica 2.

Criterio 2.1. Aportar y poner en práctica soluciones eficaces a la variedad de situaciones motrices planteadas teniendo en cuenta los distintos factores implicados en las mismas dentro de un estilo de vida saludable.

Criterio 2.2. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica motriz aplicando las capacidades, habilidades y destrezas específicas y mostrando eficacia y control en la ejecución de los elementos técnico-tácticos necesarios para su desarrollo.

Criterio 2.3. Participar de forma activa en el diseño, planificación, desarrollo y valoración de situaciones motrices de los procesos adaptativos que intervienen, desempeñando diferentes responsabilidades características de las mismas de forma saludable y ecosostenible.

Criterio 2.4. Actuar de forma responsable en el proceso de prevención o intervención ante situaciones de riesgo derivadas de la práctica de actividad físico-deportiva, demostrando los conocimientos necesarios para asegurar la integridad física y emocional.

Criterio 2.5. Mostrar capacidad de motivación, control del impulso, persistencia ante el fracaso, empatía, respeto a los demás y al entorno, tanto en la práctica y desarrollo de las situaciones propuestas como en su organización y gestión.

Criterio 2.6. Organizar y gestionar las necesidades de un grupo ante las situaciones planteadas, tomando iniciativa y mostrando autonomía en la evaluación del problema, la toma de decisiones, el reparto de responsabilidades y tareas, y en su puesta en práctica, asegurando la gestión emocional equilibrada del proceso.

Competencia específica 3.

Criterio 3.1. Conocer y diferenciar las profesiones asociadas al deporte y la actividad física, tanto en el ámbito nacional como en la Comunidad Autónoma de Extremadura, diferenciando los diferentes procesos de acceso, ámbito y competencias de cada profesional y la cualificación que generan.

Criterio 3.2. Identificar las necesidades físicas de determinadas profesiones, buscando y seleccionando un plan de adaptación o trabajo físico específico para las mismas.

Criterio 3.3. Detectar problemas de salud derivados de malas posturas, ejercicios repetitivos o cargas, relacionados con diferentes profesiones, evitando posibles problemas ergonómicos y aportando soluciones a los problemas detectados.

Criterio 3.4. Fomentar hábitos de vida saludable a través de la práctica de actividad físico-deportiva o artístico-expresiva, conociendo los procesos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo.

Criterio 3.5. Emprender acciones de empoderamiento que permitan ofrecer alternativas de ocio saludable en el contexto cercano del alumnado.

Criterio 3.6. Valorar las oportunidades, fortalezas y debilidades en el tejido asociativo juvenil cercano en función de los intereses y motivaciones personales hacia

la salud, la actividad física y artístico-expresiva, aportando soluciones que repercutan en un beneficio a la comunidad.

Competencia específica 4.

Criterio 4.1. Valorar las necesidades propias y del entorno más cercano en términos de salud, actividad física y sostenibilidad para establecer soluciones a corto y largo plazo.

Criterio 4.2. Diseñar, poner en práctica y evaluar proyectos de aplicación e intervención relacionados con la práctica de actividad física, el deporte, la promoción de la salud y los hábitos de vida ecosostenible en el contexto cercano del alumnado.

Criterio 4.3. Colaborar o cooperar en la puesta en práctica de proyectos de aplicación o intervención propios o de otras personas del grupo a fin de ser un agente activo y promotor de salud.

Criterio 4.4. Establecer y aplicar los criterios de seguridad y prevención, así como de atención y auxilio ante posibles accidentes y riesgos derivados de las actividades desarrolladas o planteadas.

Competencia específica 5.

Criterio 5.1. Fomentar y difundir prácticas deportivas y motrices, tanto conocidas como menos habituales, promocionando la actividad física y la mejora de la salud individual y colectiva como un servicio a la comunidad.

Criterio 5.2. Colaborar o cooperar, tanto de manera individual como grupal, en el desarrollo de una base de datos o catálogo de actividad física evaluando el contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses propios y de la comunidad.

Criterio 5.3. Participar de manera activa en la divulgación de actividades físicas saludables identificando los factores que determinan su idoneidad en función de las

posibilidades, capacidades y limitaciones de cada individuo, adaptando las propuestas a diferentes niveles de ejecución, volumen e intensidad que favorezcan un desarrollo físico integral.

Criterio 5.4. Buscar, valorar y practicar nuevas alternativas de actividad física aumentando la oferta y variedad de propuestas en el entorno cercano como un ejemplo activo para todos los grupos de edad en la búsqueda de soluciones de ocio activo y saludable.

Competencia específica 6.

Criterio 6.1. Conocer y poner en práctica las diferentes fases para la creación y representación de composiciones corporales individuales o colectivas, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras o ante otros miembros de la comunidad.

Criterio 6.2. Utilizar de forma autónoma los diferentes recursos expresivos aprendidos para la creación de producciones artístico-expresivas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones en las creaciones y representaciones artísticas.

Criterio 6.3. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y al de la sociedad a la que pertenecen.

Criterio 6.4. Conocer, valorar y difundir el patrimonio cultural, social y artístico-expresivo característico de Extremadura contribuyendo a su conservación.

Criterio 6.5. Elaborar de manera autónoma calentamientos y entrenamientos específicos dirigidos a las actividades artístico-expresivas como elementos necesarios para la prevención de lesiones y mejora de su estado físico.

Competencia específica 7.

Criterio 7.1. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión y análisis de la salud y la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas al tratamiento y difusión de datos personales y garantía de los derechos digitales.

Criterio 7.2. Utilizar de forma efectiva herramientas de trabajo colaborativo y cooperativo en red como recurso para el diseño de proyectos, programas, planificaciones o producciones motrices, físicos, deportivas o artístico-expresivas orientadas a la salud individual o comunitaria.

Criterio 7.3. Discriminar la información veraz y científica que aportan los dispositivos y plataformas digitales sobre la salud y otros parámetros de cuantificación de la actividad física.

TEMPORIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

A continuación, exponemos la distribución de los contenidos a lo largo del curso, la cual estará sujeta a los mismos condicionantes que para los cursos anteriores. Además, dado el carácter voluntario de la asignatura y la gran variedad de contenidos a impartir que pudieran encajar con la legislación vigente, serán los propios alumnos los que, según sus gustos y motivaciones deportivas, elijan parte de los contenidos y actividades a realizar a lo largo del curso. No debemos olvidar que la motivación es un factor fundamental en la actividad física y no encontraremos mayor motivación que hacer aquello que más nos gusta. Es por ello que se le ha dado a los alumnos un gran abanico de posibilidades a llevar a cabo y que posteriormente podrán coordinar con algún compañero para llevar a cabo sesiones prácticas de la modalidad deportiva o expresiva que consideren oportuna.

Dentro de las actividades a llevar a cabo vamos a poder encontrar; actividades físicas, deportivas varias de mejora de la condición física, test de evaluación física, deportes de raqueta, deportes colectivos entre los que destacamos baloncesto, fútbol, hockey, balonmano, vóley, actividades acuáticas (natación, salvamento y socorrismo), actividades gimnásticas, actividades de patinaje, actividades de fitness (spinning, aerobio, pilates...), actividades de ocupaciones, dinámicas de grupos, de animación y conocimiento, de sensibilización, de desinhibición, marchas y excursiones a pie y en bicicleta, actividades de orientación, esquí, escalada, vela, piragüismo, triatlón, actividades de combate y lucha, actividades de raqueta, etc.

Situaciones motrices de cooperación con o sin oposición donde podremos encontrar: juegos tradicionales, actividades circenses colectivas (malabares, acrobacias...), deportes colectivos, deportes adaptados, alternativos y emergentes (kinball, colpbol...), deportes modificados, actividades expresivas, de ritmo, musicales, danza, teatro, mimo, etc.

Dado que los contenidos concretos para esta asignatura quedarán abiertos, será en las reuniones de departamento donde se expongan los acuerdos de dichos contenidos, acordes con los gustos, necesidades y motivaciones de los alumnos que cursan esta optativa.

8. METODOLOGÍA

En líneas generales, nuestro departamento es partidario de una metodología participativa, en la que el propio alumno sea el protagonista, para lo cual el porcentaje de sesiones prácticas sobre teóricas supera el 90%. Con ello trataremos de que el propio alumno sea el protagonista; debe ser activo y con tendencia a la autonomía. El nivel de madurez de los alumnos debe permitirles pasar a ser agentes activos de sus propios aprendizajes, empleando sus capacidades perceptivas, cognitivas y ejecutivas en la búsqueda de soluciones a los problemas motrices planteados.

La funcionalidad de los aprendizajes y su aplicabilidad a la vida normal serán esenciales y debe perseguir el desarrollo integral de los alumnos a medio y largo plazo, incluso aprovechando el aspecto más lúdico de la asignatura.

Inicialmente será necesario que cada profesor conozca la situación de partida del alumnado y tenga en cuenta la práctica realizada anteriormente para fundamentar los nuevos aprendizajes propios de la etapa en los ya realizados en la etapa anterior.

Entendemos que los contenidos de la actividad física y el deporte dejan huella a través de la práctica, y como por encima de todo queremos un aprendizaje significativo, consideramos que es la mejor forma de conseguir el objetivo fundamental de la asignatura: “hacer de la actividad física un hábito”.

En todas las etapas, debemos de tender a utilizar métodos, estrategias y estilos diferentes en base a cada situación y tipo de contenido a transmitir. En ocasiones será necesario utilizar una metodología basada en la reproducción de modelos (las cuales son más aconsejables en el aprendizaje de ciertas habilidades específicas) o metodología basada en el descubrimiento (las cuales pretenden desarrollar en el

alumnado su capacidad de respuesta motriz y adaptación a diferentes situaciones, como por ejemplo situaciones de tipo táctico).

Los contenidos que hacen referencia a modalidades deportivas serán desarrollados combinando los elementos técnicos y tácticos, para que el alumnado aprenda tanto la habilidad como su aplicación a situaciones reales.

Con las sesiones prácticas el alumno experimentará personalmente todos y cada uno de los contenidos, lo que le facilitará identificar sus propias capacidades y le motivará hacia unas u otras modalidades. Por encima de todo potenciaremos la participación del alumnado, atendiendo a la diversidad de éste valorando la implicación del alumnado en cada una de las propuestas educativas.

Con los alumnos de 1º de bachillerato se intentará incentivar su imaginación y creatividad y sobre todo asociar la actividad física con la mental, proponiendo métodos de descubrimiento guiado y resolución de problemas. Todo ello, asociado a una buena estructura de la sesión, a un aprovechamiento del espacio y del material, a una adaptación de las propuestas de los alumnos y a un adecuado seguimiento diario de éstos, nos facilitará nuestra labor educativa y la consecución final de los objetivos.

Finalmente, la materia de Actividad física y salud contribuirá a la promoción y divulgación de la práctica de actividad físico-deportiva sin olvidarnos de la participación de los alumnos en la misma y con una finalidad de autonomía y de organización del propio alumno.

9. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación es un proceso que se da en todos los ámbitos de la sociedad. Ha existido siempre y su forma de llevarla a cabo ha estado condicionada a las necesidades y al objeto que se pretendía valorar.

En educación es uno de los elementos que se conjuga con el resto de los recursos que forman parte de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Evaluar en educación no solo es importante, sino que también es necesario e imprescindible, ya que el alumnado necesita estar informado de sus progresos y de su evolución, así como el profesorado necesita contrastar la eficacia de su acción didáctica.

Pretendemos que la evaluación no sea un proceso aislado, sino que forme parte integrada del propio hecho educativo. Ello supone incluir la misma y todos los elementos que la conforman (técnicas, instrumentos y diferentes agentes...) en la presente programación. Como es lógico, debemos tomar como referencia las disposiciones legislativas actuales para diseñar y desarrollar tal proceso evaluador, pero también resulta obvio pensar que debemos centrarnos en tres cuestiones básicas que nos ayuden a enfocar adecuadamente este proceso evaluador. Dichas cuestiones son las siguientes:

- ¿Qué evaluar? Deberemos tener previstos todos aquellos elementos susceptibles de ser evaluados (conocimientos previos y que el alumnado ha adquirido tanto cognitiva, motriz y actitudinalmente en cada unidad de programación, análisis detallado del proceso desarrollado por el profesorado y evaluación del propio profesorado), todo ello bajo perspectivas diferentes en función de cada nivel de competencia. El profesorado será el responsable máximo de la misma ya que es quien tiene mayor cantidad de información, debiendo el alumnado colaborar de una manera

objetiva a través de la coevaluación y la heteroevaluación como procesos de aprendizaje.

- ¿Cuándo evaluar? La evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje en la materia de Educación Física tienen un carácter continuo y se llevará a cabo de la siguiente manera:

a) Evaluación inicial para descubrir las necesidades de cada alumno/a y adaptar en la medida de lo posible la orientación de las actividades. Se realizará al comienzo del curso y en las primeras sesiones de cada unidad didáctica.

b) Evaluación formativa durante el proceso, para adaptar el programa a las características del grupo. Se trata de una evaluación continua basada en la observación sistemática del alumno de manera individual y colectiva, mediante la resolución de las situaciones propuestas en cada unidad didáctica.

c) Evaluación sumativa final, para comprobar el grado de consecución de las competencias y capacidades adquiridas por cada alumno

- ¿Cómo evaluar? Debemos tener en cuenta una serie de pautas para utilizar adecuadamente todos los instrumentos a nuestro alcance. La evaluación ha de estar basada en los mismos principios del aprendizaje significativo siguiendo la estructura lógica del proceso de enseñanza y aprendizaje y adaptando el proceso a la evolución de cada alumno. Para cumplir con esta premisa exige conocer las capacidades previas del alumnado. Al mismo tiempo centraremos la atención especialmente en el proceso y los diferentes elementos que intervienen en el mismo. Los resultados deberán permitirnos tomar nuevas decisiones evitando etiquetar al alumnado y encasillarlo en un nivel diferente al que le corresponde.

Para evaluar la adquisición de conocimientos y habilidades por parte de los alumnos se utilizará principalmente las rúbricas constituidas al efecto para cada una de las situaciones de aprendizaje, complementándose con los siguientes instrumentos:

- Elaboración de un “cuaderno del alumno” o portfolio (cada profesor decidirá la existencia o no de éste) en el que se reflejen las actividades realizadas en cada una de las sesiones de actividad física y deporte, con una valoración final por parte del alumno.

- En cada una de las situaciones de aprendizaje se realizarán pruebas prácticas en las que los alumnos demuestren el nivel de adquisición alcanzado de las habilidades motrices específicas: test de condición física, montajes y representaciones de expresión corporal, circuitos de habilidades específicas de deportes, competiciones de distintas modalidades deportivas, realización de rutas a pie, en bicicleta, etc.

- La asistencia, participación y actitud en clase serán fundamentales a la hora de valorar la formación integral del alumno. Aquellos alumnos que no vengan en ropa deportiva a las clases serán sancionados por su profesor y si su actitud es reiterada será motivo de amonestación. Así mismo los alumnos que de forma reiterada manifiesten de algún modo su imposibilidad de realizar la sesión correspondiente sin justificación previa o acreditada correctamente por el facultativo correspondiente, serán considerados como alumnos absentistas pasivos de acuerdo con los artículos recogidos en el ROFC.

- Los contenidos teóricos se evaluarán mediante distintos instrumentos de evaluación: exámenes orales y escritos.

Con relación a los instrumentos de evaluación en la asignatura de Educación Física utilizaremos pruebas objetivas (mayor facilidad de aplicación y menor

posibilidad de discusión) aunque sin embargo no se puede escapar que se debe considerar oportuno otras técnicas más subjetivas. Entre las técnicas objetivas destacamos la utilización de las siguientes: examen escrito, tipo test y pruebas de ejecución, rúbricas. Y como técnicas subjetivas estarán la observación, tanto directa (registro anecdótico) como indirecta (listas de control, escalas de clasificación...), la verificación (registro de acontecimientos) y las escalas de valoración (descriptivas y cualitativas).

Los instrumentos de evaluación que se utilizarán a lo largo del desarrollo de la programación serán: pruebas de contenidos teórico – prácticos, observaciones del profesor, registro de conductas en torno a asistencia, comportamiento y participación en la clase, material adecuado necesario para la práctica deportiva y el aseo, planillas de observación para la ejecución, entre otros. Dichos instrumentos podrán quedar registrados en formatos informáticos (classroom, rayuela, Escholarium o cualquier otra plataforma dependiente de la consejería de Educación), exámenes de lápiz y papel, vídeos y grabaciones realizadas tanto por el profesor como por el alumnado, así como por cualquier otro método que pudiera ser de utilidad para dicho proceso.

En el caso de que un alumno sea evaluado negativamente en alguna de las evaluaciones, dado el carácter continuo y sumativo de la evaluación y según el criterio del docente que imparta a dicho alumno tendrá la posibilidad de ir recuperando paulatinamente las partes que no supere compensando con otras que supere con suficiencia o haber aprobado todas las evaluaciones haciendo un seguimiento permanente y personalizado a lo largo del curso.

Si tras realizar la prueba extraordinaria (específico de 1º de bachillerato) de junio el alumno siguiera siendo evaluado negativamente y pasara a tenerla pendiente para el siguiente curso, serán evaluados de ella durante el curso, coincidiendo con la

evaluación normal de cada trimestre. Dichos alumnos serán evaluados por el profesor que les imparta la asignatura en el presente curso. En el caso de ser alumnos de 2º de bachillerato con la Educación Física pendiente de 1º de Bachillerato que no imparten en el presente curso nuestra asignatura, será el profesor que imparte 1º de Bachillerato, en coordinación con el jefe de departamento, quien lleve a cabo el proceso de evaluación de dichos alumnos.

10. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los criterios de evaluación tendrán todos el mismo valor proporcional dentro de cada situación de aprendizaje. Letra = Bloque de saberes, 1er dígito = Subbloque, 2º dígito = Nivel educativo, 3er dígito = Saber concreto dentro del subbloque

1º Y 2º ESO					
SITUACIONES DE APRENDIZAJE	DESCRIPTORES	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVAL.	INSTRUMENTOS (CALIFICACIÓN)
PRIMER TRIMESTRE					
Conozco a mis compañeros	CE1 CP3 CPSAA1	2 3 5	C.1.2.1 C.2.2.1 C.2.2.2 C.5.2.1	2.2 2.3 3.2 5.1	Montaje coreográfico Registro anecdótico
Las capacidades físicas básicas y la vida saludable	CCL1 CCL3 CD1 CD3 STEM5 CPSAA2 CPSAA4 CD2 CD3 STEM5	1 5	A.1.2.1 A.1.2.4 A.1.2.7 A.1.2.8 A.3.2.2 B.4.2.1 B.4.2.2 B.5.2.2 B.6.2.3 B.6.2.4 B.6.2.5 B.6.2.6	1.1 1.2 1.3 1.4 1.6 5.2	Prueba oral Montaje audiovisual Registro anecdótico
Juegos populares de Extremadura con implemento	CPSAA1 CPSAA3 CCEC3 CCEC4	2 4	D.4.2.2 E.2.2.3 E.2.2.4 E.2.2.5	2.1 2.3 4.2 4.3 4.4	Prueba práctica Prueba oral Registro anecdótico

SEGUNDO TRIMESTRE					
Agilidad, equilibrio y coordinación	CE1 CP3 CPSAA1	2 3 5	C.1.2.1 C.2.2.1 C.2.2.2 C.5.2.1	2.2 2.3 3.2 5.1	Rúbricas Registro anecdótico
Las carreras y los saltos en atletismo	CCL2 CCL3	2 5	F.1.2.2 F.1.2.3	2.1 2.2	Trabajo Prueba práctica
Iniciación al fútbol sala	CPSAA4 CPSAA5 CC1 CC3 CE3	2 3	C.1.2.2 C.1.2.3 C.1.2.5 D.3.2.1 D.3.2.3 E.4.2.3 E.4.2.4	2.4 3.1 3.2 3.3	Prueba práctica y/o presentación de trabajo Prueba oral Registro anecdótico Rúbricas
TERCER TRIMESTRE					
Forma de jugar alternativa; Indiacas, copball, tripela	CCEC3 CCEC4 CPSAA1 CPSAA3	2 3 4	C.4.2.1 C.5.2.1 E.3.2.1	2.3 3.1 3.3 4.3 4.4	Prueba práctica Registro anecdótico
Conocimiento de nuestro entorno más cercano.	CCL2 CCL3 CD2 CCEC1 CCEC2	2 5	F.1.4.2 F.1.4.3 F.2.4.2 F.5.4.1	2.1 2.2 5.1 5.2	Trabajo Prueba práctica Registro Anecdótico
La expresión grupal	CE1 CP3 CPSAA1	2 3 5	C.1.2.1 C.2.2.1 C.2.2.2 C.5.2.1	2.2 2.3 3.2 5.1	Montaje coreográfico Registro anecdótico Rúbricas

3º Y 4º ESO					
Los criterios de evaluación tendrán todos el mismo valor proporcional dentro de cada situación de aprendizaje. Letra = Bloque de saberes, 1er dígito = Subbloque, 2º dígito = Nivel educativo, 3er dígito = Saber concreto dentro del subbloque					
SITUACIONES DE APRENDIZAJE	DESCRIPTORES	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVAL.	INSTRUMENTOS (CALIFICACIÓN)
PRIMER TRIMESTRE					
Calentamiento y condición física	CCL1 CCL3 CD1 CD3 STEM5 CPSAA2 CPSAA4	1 5	A.1.4.1 A.1.4.4 A.1.4.7 A.1.4.8 A.3.4.2 B.4.2.1 B.4.4.2	1.1 1.2 1.3 1.6	Pruebas prácticas Pruebas teóricas/ presentación trabajos Registro anecdótico
Deportes colectivos	CPSAA4 CPSAA5 CC1	2 3	C.1.4.2 C.1.4.3 C1.4.5	2.4 3.1 3.2	Prueba práctica y/o presentación de trabajo Prueba oral
Las competiciones atléticas	CCEC3 CCEC4 CPSAA1 CPSAA3	2 3 4	C.4.4.1 C.5.4.1 E.3.4.1	2.3 3.1 3.3 4.3 4.4	Prueba práctica Registro anecdótico Rúbricas

SEGUNDO TRIMESTRE					
Calva, petanca y rana	CPSAA1 CPSAA3 CCEC3 CCEC4	2 4	D.4.4.2 E.2.4.3 E.2.4.4 E.2.4.5	2.1 2.3 4.2 4.3 4.4	Registro anecdótico Rúbricas
Saltos y giros	CE1 CP3 CPSAA1	2 3 5	C.1.4.1 C.2.4.1 C.2.4.2 C.5.4.1	2.2 2.3 3.2 5.1	Prueba oral Prueba práctica Registro anecdótico
Deporte con implemento	CPSAA4 CPSAA5 CC1 CC3 CE3	2 3 4	D.4.2.2 E.2.2.3 E.2.2.4 E.2.2.5	2.1 2.3 4.2 4.3 4.4	Prueba práctica Prueba oral Registro anecdótico

TERCER TRIMESTRE					
Expresión corporal	CE1 CE2 CE3	4	E.1.4.1 E.1.4.2 E.2.4.2 E.2.4.3 E.2.4.4 E.2.4.6	4.2 4.3 4.4 4.5	Montaje coreográfico Registro anecdótico Rúbricas
Juegos alternativos	CPSAA4 CPSAA5 CC1 CC3 CE3	2 3 4	C.2.4.1 D.1.4.3 D.4.4.1 D.4.4.2	2.2 2.3 3.2 3.3 4.2	Prueba práctica Prueba oral Registro anecdótico
Actividades en el medio natura	CCL2 CCL3 CD2 CCEC1 CCEC2	2 5	F.1.4.2 F.1.4.3 F.2.4.2 F.5.4.1	2.1 2.2 5.1 5.2	Trabajo Prueba práctica Registro anecdótico

Criterios de calificación de Bachillerato

Los criterios de evaluación tendrán todo el mismo valor proporcional dentro de cada situación de aprendizaje

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	DESCRIPTORES	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVAL.	INSTRUMENTOS (CALIFICACIÓN)
1º Evaluación					
Mi DNI deportivo	CCL1 CCL2 CCL3 CD1	1 3	A.1.2 A.1.3 A.1.4 A.1.7	1.1 1.3	Prueba práctica+Ficha Pruebateórica/ presentación de trabajo Registro anecdótico
Mejoro mi rendimiento personal	CCL1 CCL2 CCL3 CD1	1 3	A.1.2 A.1.3 A.1.4 A.1.7	1.1 1.3	Prueba práctica+Ficha Pruebateórica/ presentación de trabajo Registro anecdótico
2º evaluación					
Orientación	CD1 CD3 CD4 CD5 CC4 CE2	5	F.1.2 F.4.1 F.4.2 F.5.1 F.5.2 F.5.3	5.1 5.2	Pruebateórica práctica Registro anecdótico
Táctica y competiciones deportivas	CPSA1.1 CPSAA31 CE1 CE3	5 3	B.4.1 B.4.2 F.2.3 F.3.1 F.3.2 F.3.3 F.4.2	5.1 5.2 3.2	Prueba práctica Registro anecdótico
Técnicas de relajación	CC1 CC3 CE2	1	A.3.1	1.2 1.6	Registro anecdótico Rúbrica
3º evaluación					

Todos al agua	CP1CP3 STEM1	2	C.1.1 C.1.4 C.2.1 C.2.2 C.4.2	2.2 2.3 2.4	Prueba práctica Prueba teórica Registro anecdótico
Rugby cinta	CPSAA4 CPSAA5 CC1 CC3 CE3	2 3	B.3.2 B.3.3 C.1.1 C.4.1 D.1.1 D.2.3	2.2 2.3 2.4 3.3	Prueba práctica Prueba teórica Presentación de trabajo Registro anecdótico
Montamos una coreografía	CPSAA1.1 CPSAA3.1 CCEC3.1 CCEC3.2 CCEC4.1 CCEC4.2	4	E.1.2 E.2.2 E.2.3 E.3.1	4.1 4.2 4.3 4.4	Presentación de coreografía Rúbrica
Alimentación y Nutrición	CPSAA1.2 CPSAA2 CPSAA4 CCL3	1 3	A.1.6 A.2.1 A.3.2 A.3.3	1.2 1.4 3.1	Presentación de trabajo

11.-ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En las clases de Educación Física, el alumno es el protagonista directo de su propia actuación. En este sentido, las diferenciaciones propias de cada persona determinan su propio nivel de actuación de tal manera que se busca el reconocimiento de las capacidades y limitaciones propias, siendo una constante en la actuación pedagógica.

En el lo que se refiere a la Educación Física, la diversidad puede venir dada en función de tres factores matices:

a) El primero, por la propia diferenciación física natural de la persona. El alumno mal dotado para la práctica motriz puede adquirir un nivel discente equilibrado mediante los trabajos propuestos en las actividades y la adquisición de conocimientos a través de las informaciones y las teorías. En todos los temas propuestos se mantiene el criterio de diversidad motriz, estando especialmente reseñadas y contempladas en aquellas actuaciones que su propia naturaleza lo requieren.

b) El segundo, responde a retrasos o deficiencias de carácter psíco-físico procedentes de alguna lesión o enfermedad. En este caso se adaptará, si fuera necesario, mediante una adaptación curricular de los elementos que fuesen necesarios. Los criterios de calificación se adaptarán también para estos alumnos con el fin de que puedan conseguir alcanzar los mínimos exigibles que anteriormente se detallaban.

b1) Para los alumnos con discapacidad psíquica, se seguirán las indicaciones del Departamento de orientación, para llevar a cabo una adaptación a su nivel curricular actual. Esto supone la reducción de contenidos con respecto a sus compañeros.

b2) Para los alumnos con discapacidad motora, se analizará dicha discapacidad y se compensará con otras actividades físicas.

b3) Frecuentemente nos encontramos con alumnos que, de forma temporal o durante todo el curso, se lesionan o enferman, entregando certificados médicos que los eximen de realizar actividad física. Ante estos casos, tanto en la E.S.O. como en el Bachillerato, exigiremos:

- Certificado médico de la lesión o enfermedad.
- Si la lesión es para todo el curso, se realizará una adaptación que afecte al ámbito motor.
- Si la lesión es temporal (Ej.: 15 días), el alumno realizará un trabajo que le especificará el profesor y durante las sesiones, entregará por escrito la sesión realizada.

c) Por último, queremos atender a la diversidad del alumnado en sus preferencias y gustos ya que, dada la amplitud de contenidos a impartir en la asignatura, para la adquisición de los objetivos pueden utilizarse, por ejemplo, diferentes deportes individuales o colectivos. Es por ello que al inicio de curso se consultará a los alumnos en diferentes materias a elegir (deportes colectivos, deportes con implemento, deportes individuales, juegos alternativos... etc) tratando de adaptar los contenidos a sus preferencias con el fin de mantener y/o elevar el nivel motivacional del alumnado.

En cuanto a los alumnos exentos de la parte práctica de la asignatura, de acuerdo con la normativa vigente, aquellos alumnos con alguna necesidad educativa espacial asociada a discapacidad motora o sensorial (lesiones, enfermedades), temporal o permanente, podrán solicitar la exención de la parte práctica de la

asignatura, mediante instancia a la Dirección del Centro a la que acompañarán el respectivo Certificado Médico Oficial. En este certificado se indicará, además de las causas, si la exención es total o parcial. En caso de ser parcial deberá quedar reflejado si la exención está limitada a determinadas actividades y/o ejercicios, especificándose cuales y el tiempo de duración de la exención. Este Departamento, en colaboración con el de Orientación, acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los certificados médicos.

Con objeto de evaluarlos lo más adecuadamente posible, y de que ocupen el tiempo semanal asignado a la materia en la consecución de los objetivos de la asignatura, deberán realizar una serie de trabajos escritos a lo largo del curso escolar.

Harán, así mismo, el seguimiento de las clases prácticas de sus compañeros anotando en una planilla facilitada por el profesor el desarrollo de las sesiones (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma) , y sus observaciones servirán como un dato más a tener en cuenta para la evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Como toda programación didáctica, ésta tiene el objetivo de servir de guía de trabajo para conseguir una enseñanza eficaz, no obstante está abierta a aquellas posibles modificaciones que se puedan introducir a lo largo del curso y de la que quedarán recogidas en los acuerdos de las reuniones de departamento.

12. ELEMENTOS TRANSVERSALES

En Educación Secundaria Obligatoria, sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las materias de cada una de las etapas, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, la capacidad emprendedora, la competencia emocional y la educación cívica y constitucional se trabajarán en todas las materias. Además, los centros educativos que impartan la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato incorporarán elementos curriculares relacionados con los siguientes temas:

a) Desarrollo sostenible y medio ambiente, riesgos de explotación y abuso sexual, abuso y maltrato a las personas con discapacidad, las situaciones de riesgo derivadas de la inadecuada utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, así como la protección ante emergencias y catástrofes.

b) Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor, adquisición de competencias para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas y fomento de la igualdad de oportunidades y del respeto al emprendedor y al empresario, así como a la ética empresarial, fomento de los derechos del trabajador y del respeto al mismo, fomentando medidas para que el alumnado participe en actividades que les permitan afianzar el emprendimiento y el asociacionismo a partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.

c) Fomento de actitudes de compromiso social, para lo cual se impulsará el desarrollo de asociaciones escolares en el propio centro y la participación del alumnado en asociaciones juveniles de su entorno.

d) Los valores que fomenten la igualdad efectiva entre hombres y mujeres y la prevención activa de la violencia de género; la prevención de la violencia contra personas con discapacidad, promoviendo su inserción social y los valores inherentes al principio de igualdad de trato, respeto y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal, social o cultural, evitando comportamientos sexistas y estereotipos que supongan discriminación.

e) La prevención y lucha contra el acoso escolar, entendido como forma de violencia entre iguales que se manifiesta en el ámbito de la escuela y su entorno, incluidas las prácticas de ciberacoso.

f) La prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como la promoción de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, la pluralidad, el pluralismo político, la paz, la democracia, el respeto a los derechos humanos, el respeto a hombres y mujeres por igual, el respeto a las personas con discapacidad, el rechazo a la violencia terrorista y la consideración de las víctimas, el respeto al Estado de derecho y la prevención del terrorismo y de cualquier tipo de violencia.

g) La educación para la salud, tanto física como psicológica. Para ello, se fomentarán hábitos saludables y la prevención de prácticas insalubres o nocivas, con especial atención al consumo de sustancias adictivas y a las adicciones tecnológicas.

La programación didáctica debe contemplar en todo caso la prevención y condena de toda clase de racismo, xenofobia y violencia, sea cual fuere su origen o presunto fundamento ideológico, enfatizando lo relativo a la violencia de género, la violencia contra las personas con discapacidad, la violencia terrorista y el estudio del Holocausto judío como hecho histórico.

La Consejería competente en materia de educación adoptará medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil, promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico durante la jornada escolar. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos.

Los centros pondrán en práctica las iniciativas y acciones que la Administración educativa promueva en el ámbito de la educación y seguridad vial para la mejora de la convivencia y la prevención de los accidentes de tráfico, con el fin de que el alumnado conozca sus derechos y deberes como usuario de las vías, en calidad de peatón, viajero y conductor de bicicletas o vehículos a motor, respete las normas y señales, y se favorezca la convivencia, la tolerancia, la prudencia, el autocontrol, el diálogo y la empatía con actuaciones adecuadas tendentes a evitar los accidentes de tráfico y sus secuelas.

La comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual y las tecnologías de la información y la comunicación, además de contenido específico de determinadas materias, se trabajarán a lo largo de esta etapa. A los alumnos de 1º de bachillerato se les propondrá la lectura de al menos un libro relacionado con la actividad física y el deporte.

Respecto a la educación en valores se trabajará, en la asignatura de Educación Física, el valor del esfuerzo personal, la igualdad entre hombres y mujeres, el respeto a las diferencias individuales, sociales o culturales, la educación para la salud, la educación afectivo-sexual, la educación ambiental, la educación del consumidor y la educación vial. A través de esta educación en valores conseguiremos la formación de la persona.

En cada etapa educativa y unidades didácticas vamos a insistir en diferentes temas transversales, pero por encima de todos hay uno, en el que vamos a insistir constantemente, pues consideramos que es la base para trabajar adecuadamente: el “respeto” hacia los profesores, compañeros, entorno natural y material que les rodea.

Igualmente, la educación para la SALUD será un tema transversal presente a lo largo de todas las unidades didácticas, por constituir un objetivo principal de nuestra asignatura.

13. INTERDISCIPLINARIEDAD.

La Educación Física constituye un elemento fundamental dentro del currículo que interactúa con las otras materias para llegar a conseguir la formación integral y completa del alumnado. Cada materia, por sí sola, ofrece una visión sesgada de la realidad; sin embargo, juntas aportan suficientes medios, instrumentos, métodos y modelos para interpretar la realidad única y global.

Por sus características procedimentales, nuestra materia se convierte en una de las que más relación tiene con el resto. Así, podemos observar cómo algunos contenidos específicos aparecen y son compartidos en diferentes materias (por ejemplo, tenemos una especial relación con las Ciencias Naturales, en el aspecto del funcionamiento del organismo y sus estructuras; también con las Ciencias Sociales, con relación al análisis del deporte como fenómeno social y de masas o a la propia historia de la actividad físico – deportiva; también con la Tecnología, en lo que se refiere a la autoconstrucción de materiales por parte del alumnado; Educación Plástica y Visual, con aportaciones pictóricas para explicar un elemento técnico determinado; Música, a través de la expresión corporal, entre otras). Todas estas relaciones fomentan el aprendizaje significativo y potencian un mayor y mejor conocimiento de la realidad por parte de todo el alumnado.

14.- INSTALACIONES, MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

El I.E.S. Parque de Monfragüe cuenta con las siguientes instalaciones:

a) Dos (2) pistas exteriores polideportivas a dos alturas diferentes. Una de ellas construida en una zona muy azotada por el viento, la otra está techada pero se moja completamente cuando llueve.

b) Un (1) gimnasio de reducidas dimensiones y cuyo espacio queda aún más limitado porque no disponemos de un almacén para el material, y éste se guarda en jaulas y cajas que ocupan dicho espacio. Además, desde el inicio de las obras, está sin rematar faltando por ejemplo el suelo.

Como ya dijimos en la introducción, al impartirse en nuestro instituto los Ciclos Formativos de la familia profesional de Actividad Física y el Deporte, disponemos de otras instalaciones dentro del recinto, creadas para estos ciclos pero que pueden ser compartidas y aprovechadas por todos nuestros alumnos:

a) Un campo de voley-playa.

b) Un rocódromo portátil, aunque con base fija dentro del recinto.

c) Un circuito para bicicleta de montaña.

A estas instalaciones propias del centro hay que añadir las instalaciones cercanas municipales de la ciudad deportiva de Plasencia (pista de atletismo, circuito para correr, campo de fútbol de césped artificial, piscina bioclimática) y el parque cercano de los Pinos.

He de indicar que en el presente curso académico el centro se encuentra en obras para la mejora de, entre otras, las instalaciones deportivas del gimnasio y una de las pistas exteriores, las cuales podrán usarse en principio, aunque con ciertas limitaciones. Se solicitó a la dirección del centro el salón de actos como aula a cubierto donde poder realizar (con sus limitaciones) actividad física a cubierto. Dicha petición fue desestimada, por lo que no se dispone de lugar adecuado para la realización de las clases de Educación Física en periodos coincidentes con dos o más grupos en días de frío, viento o lluvia.

15. INTEGRACIÓN DE LAS TIC

Aunque las obras en el gimnasio no han finalizado, se ha montado un ordenador y una pantalla digital en el gimnasio, aunque su funcionamiento es bastante deficiente. El uso de portátiles también es deficiente en el momento que en una clase debemos trabajar todos a la vez. El centro en sí, cuenta con medios audiovisuales (video, televisión, dvd, cañón) que se encuentran en el aulas del edificio principal. Así mismo cuenta con cámara de video y foto para que los alumnos puedan ver cómo realizan determinadas técnicas o representaciones.

Desde el departamento de Educación Física queremos dar la importancia que se merece a la utilización de las nuevas tecnologías para reforzar las enseñanzas impartidas utilizando los medios disponibles para que el alumnado:

a) Conozca y profundice en el conocimiento del cuerpo, su cuidado, posibilidades, limitaciones y actuaciones ante situaciones extremas (programas de anatomía, fisiología, primeros auxilios y nutrición).

b) Aplique en la práctica diaria contenidos desarrollados en el aula convencional durante la utilización del ordenador (aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de las diferentes disciplinas deportivas puestas en práctica).

c) Sienta interés por la investigación (búsqueda de información diversa –juegos populares, deportes alternativos, actividades en la naturaleza-) tanto a nivel individual como en equipo.

Es por ello por lo que, al entender la importancia de las TIC en la sociedad actual, utilicemos las nuevas tecnologías, de manera que realizaremos las siguientes actividades:

- Recurriremos a los medios de comunicación y a los foros sociales (prensa, televisión, páginas de internet, facebook, twitter, blogs, etc.) para obtener información sobre alimentación y ejercicio, con datos actualizados que alejen a los alumnos de las obsesiones actuales por el “cuerpo danone”.

- Visualizar vídeos que les aporten ideas para crear sus composiciones, vídeos del Circo del sol, Tricycle, etc.

- Grabaciones de la realización de actividades (composiciones grupales, actividades en la nieve, ruta cicloturista, etc.), para que quede constancia de su participación para motivación propia y como documento a mostrar a padres, tutores, etc.

- Proyección de presentaciones y/o montajes audiovisuales de las actividades extraescolares que realicen a lo largo del curso en el cañón del aula de audiovisuales y/o en la televisión del hall del Centro.

- Elaborar sus programas de mantenimiento físico en los ordenadores del aula o de casa, con imágenes y aportaciones fruto de su investigación.

- Utilizar el móvil como medio de control de aspectos fisiológicos de su cuerpo o como medio para controlar determinados aspectos de sus propios entrenamientos (recorrido realizado, velocidad, calorías consumidas,...). Para ello se le enseñará a utilizar distintas aplicaciones que se descargarán en sus móviles.

- Realización de exámenes teóricos a través de la plataforma Escholarium.

16. UTILIZACIÓN DE LA BIBLIOTECA

La utilización de la biblioteca desde la perspectiva de nuestra asignatura se realizará fundamentalmente como una medida de apoyo para contribuir a lograr la competencia básica “Competencia en Comunicación Lingüística”. Se centrará en la búsqueda de información adicional a la hora de realizar trabajos escritos por parte de los alumnos, donde podrán obtener dicha información, ya sea en los recreos, como en aquellas horas que puedan hacer uso de la biblioteca.

Debido a las características de nuestra materia, cuando las condiciones ambientales perjudiquen la utilización de las instalaciones deportivas, se podrá proponer realizar actividades en la biblioteca como puedan ser debates, actividades de investigación, realización de trabajos, ayuda en la búsqueda y tratamiento de la información, proporcionar bibliografía significativa para nuestra asignatura, etc.

Por otra parte, desde el departamento, se realizará un seguimiento de la bibliografía disponible en la biblioteca para los alumnos, así como de las nuevas necesidades.

17. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

El I.E.S. Parque de Monfragüe forma parte de la Red Promotora de Actividad Física y del Deporte, y como miembro de esta red participará en las posibles actividades que convoque la Junta durante el curso. Estas actividades se irán ofertando a lo largo del año por lo cual no las podemos incluir en nuestra programación de actividades extraescolares y complementarias. Debido a esta causa es muy posible que el número de nuestras actividades se amplíe.

Igualmente estamos abiertos a aquellas actividades que surjan a lo largo del curso, como charlas, ponencias, etc, sobre temas relacionados con el deporte y la salud, y que se desarrollen en el instituto. Todas ellas serán consideradas actividades complementarias y de obligada asistencia, pues completan la formación de las sesiones de Educación Física.

A) Actividades complementarias de la asignatura optativa de 3º de E.S.O.

“Actividades en el medio natural”

ACTIVIDADES	CURSOS	FECHA DE REALIZACIÓN	DURACIÓN	COMPL/EXTR
Ruta de senderismo Dehesa de Valcorchero.	OPTATIVA 3º de ESO	1º trimestre	4 horas	Complementaria
Ruta de senderismo “Garganta de los infiernos”	OPTATIVA 3º de ESO	2º trimestre	6 horas	Complementaria
Ruta en bicicleta en entorno cercano	OPTATIVA 3º de ESO	3º trimestre	6 horas	Complementaria

B) Actividades complementarias de la asignatura de Educación Física:

ACTIVIDADES	CURSOS	FECHA DE REALIZACIÓN	DURACIÓN
Competiciones deportivas (sistema de liga) - Fútbol sala. - Baloncesto 3x3. - Bádminton. - Tenis de mesa	Todos los cursos: - a) de 1º-3º de ESO. - b) resto de cursos. - c) 2º bachillerato como organizadores.	A lo largo de todo el curso	Recreo
Competiciones deportivas (sistema de eliminatorias)	Competiciones orientadas a los diferentes cursos. Todos los cursos.	Semana Cultural	Semana Cultural
Desayuno saludable	Todos los cursos (un día para cada curso)	Semana Cultural Semana Saludable	1ª y 2ª hora
Visita a la Ciudad Deportiva de Plasencia	Todos los cursos	A determinar	Horas de clase
Encuentros intercentros de Plasencia	4º E.S.O.	3º trimestre (1º viernes de mayo)	1 día
Carrera de orientación urbana en Plasencia	3º E.S.O.	3º trimestre	1 día (3 horas)
Visita a El Anillo (Piragüismo, bicicleta y escalada)	4º de ESO	3º trimestre	1 día
Natación en piscina climatizada	1º de Bachillerato	1º trimestre	4 días (horas de clase y adyacentes)
Ruta en bicicleta	Por determinar	3º trimestre	1 día
Visita al rocódromo	4º de E.S.O. y 2º de Bachillerato	1º trimestre	2 horas
Carrera de Orientación por entorno de Plasencia	4º E.S.O.	3º trimestre	1 día

c) Actividades extraescolares de la asignatura de Educación Física.

ACTIVIDADES	CURSOS	FECHA DE REALIZACIÓN	DURACIÓN
Ruta a pie por espacios naturales	3º de E.S.O.	2º/3º trimestre	1 día
Olimpiada Rayana	1º ESO	2º trimestre	1 día
Partido de deporte colectivo en Extremadura	Cursos a decidir	1º ó 2º trimestre	1 día
Visita a El Anillo (Piragüismo, bicicleta y escalada)	2º de bachillerato	2º trimestre	1 día
Ruta en bicicleta alrededores Plasencia y/o El Anillo	4º de eso y 1º de Bachillerato	3º trimestre	1 día
Ruta a pie del Camino de Santiago	Todos los cursos (a partir de 3º de ESO)	20/25 de junio	1 semana
Visita a la F.C.C.D. en Cáceres/INEF de Madrid	2º de bachillerato.	1º o 2º Trimestre	1 día
Asistencia al OPEN de tenis de Madrid	1º Bachillerato	3º Trimestre	1 día
Picos de Europa. Ruta del Cares y descenso del Sella	2º de Bachillerato	2º trimestre	1 día lectivo más fin de semana

ACTIVIDADES	CURSOS	FECHA DE REALIZACIÓN	DURACIÓN
Semana blanca en Andorra	1º de Bachillerato	Diciembre	4 días
Acampada	2º E.S.O.	2º TRIMESTRE	3 DIAS
Ruta en piragua (El Anillo - Granadilla)	4º E.S.O.	3º Trimestre	1 día
Visita al C.A.R. e I.N.E.F.	Bachillerato	2º Trimestre	1 día
Asistencia a partido de fútbol profesional.	4º ESO y Bachillerato	Por determinar	1 día