



Consejería de Educación, Cultura y Deportes



I.E.S.O. TOMÁS DE LA FUENTE JURADO

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA  
“TOMÁS DE LA FUENTE JURADO”

EL PROVENCIO

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

## EDUCACIÓN FÍSICA

### 1º A 4º ESO LOMLOE 2025/26

**CURSO ACADÉMICO 2025/26**

Última actualización: 4 de octubre de 2025

I.E.S.O. Tomás de la Fuente Jurado  
C/ Profesor Tierno Galván, s/n

Web: <http://ies-tomasdelafuentejurado.centros.castillalamancha.es/>

E-mail: [16009283.ieso@edu.jccm.es](mailto:16009283.ieso@edu.jccm.es)

Tel. 967165808 – Fax 967165809

# Programación Didáctica de Educación Física ESO

## LOMLOE 2025/26

<b>1. Introducción.....</b>	<b>3</b>
1.1. Marco normativo.....	3
1.2. Contextualización.....	4
1.3. Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA del IESO Tomás de la Fuente Jurado.....	4
Departamento de educación física del IESO Tomás de la Fuente Jurado.....	4
<b>2. Objetivos.....</b>	<b>4</b>
2.1. Objetivos generales de etapa.....	4
<b>3. Perfil de salida al término de la enseñanza básica: competencias clave y descriptores operativos.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Características generales de la materia DE EDUCACIÓN FÍSICA.....</b>	<b>8</b>
<b>5. EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO Y 2º ESO.....</b>	<b>10</b>
5.1. Saberes básicos de EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO. Y 2º ESO.....	10
5.2. Temporalización y secuenciación de unidades didácticas en 1º ESO.....	12
5.3. Competencias específicas y criterios de evaluación de EDUCACIÓN FÍSICA 1º Y 2º ESO.....	13
5.4. Relación entre competencias específicas, descriptores operativos, criterios de evaluación y saberes básicos.....	15
<b>6. EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO Y 4º ESO.....</b>	<b>19</b>
6.1. Saberes básicos de EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO Y 4º ESO.....	19
6.2. Temporalización y secuenciación de unidades didácticas en 3º ESO.....	22
6.3. Competencias específicas y criterios de evaluación de EDUCACIÓN FÍSICA 3º Y 4º ESO.....	23
6.4. Relación entre competencias específicas, descriptores operativos, criterios de evaluación y saberes básicos.....	25
<b>7. Metodología.....</b>	<b>31</b>
7.1. Estrategias y técnicas para el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje.....	31
7.2. Modelos de agrupamientos y espacios.....	32
Instalaciones, material y equipamiento.....	32
7.3. Materiales curriculares y recursos didácticos (incluyendo los digitales).....	32
7.4. Espacios virtuales de comunicación y aprendizaje.....	33
7.5. Tareas (situaciones de aprendizaje).....	33
7.6. Elementos transversales.....	33
<b>8. Medidas de inclusión educativa.....</b>	<b>34</b>
8.1. Medidas de inclusión educativa a nivel de aula.....	34
8.2. Medidas individualizadas de inclusión educativa.....	34
8.3. Medidas extraordinarias de inclusión educativa.....	34
<b>9. Evaluación.....</b>	<b>35</b>
9.1. Estrategias e instrumentos de evaluación del aprendizaje.....	35

9.2. Criterios de calificación del aprendizaje. ....	37
9.3. Estrategias e instrumentos de recuperación.....	39
9.3.1. Recuperación de evaluación suspensa. ....	39
9.3.2. Recuperación de materias pendientes de cursos anteriores.....	40
9.4. Evaluación del proceso de enseñanza y de la práctica docente.....	40
9.4.1. Aspectos a evaluar por el Departamento.....	40
9.4.2. Aspectos a evaluar por el profesor/a. ....	42
9.4.3. Aspectos a evaluar por el alumnado.....	44
<b>10. Plan de actividades complementarias y extraescolares.....</b>	<b>46</b>
10.1. Actividades complementarias.....	46
10.2. Actividades extraescolares.....	47
<b>11. Anexos.....</b>	<b>48</b>

## 1. **INTRODUCCIÓN.**

### 1.1. MARCO NORMATIVO.

El marco normativo de esta Programación Didáctica se basa en el derecho fundamental a la educación, recogido en el artículo 27 de la Constitución Española de 1978, y se concreta en la normativa indicada en el apartado A de la Programación General Anual (PGA), que se recoge aquí de forma resumida, organizada según la jerarquía que marca el artículo 9.3 de la Constitución Española de 1978:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se Modifica la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE) (BOE de 29 de diciembre).
- Real Decreto 732/1995, de 5 mayo, por el que se establecen los derechos y deberes de los alumnos y las normas de convivencia en los centros (BOE de 2 de junio).
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria (BOE de 30 de marzo).
- Ley 7/2010, de 20 de julio, de Educación de Castilla-La Mancha (en adelante LECM) (DOCM de 28 de julio).
- Decreto 3/2008, de 08-01-2008, de la convivencia escolar en Castilla- La Mancha (DOCM de 11 de enero).
- Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 23 de noviembre).
- Decreto 82/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 14 de julio).
- Decreto 92/2022, de 16 de agosto, por el que se regula la organización de la orientación académica, educativa y profesional en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 24 de agosto).
- Decreto 93/2022, de 16 de agosto, por el que se regula la composición, organización y funcionamiento del consejo escolar de centros educativos públicos de enseñanzas no universitarias de Castilla-La Mancha (DOCM de 24 de agosto).
- Orden 118/2022, de 14 de junio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional en la comunidad de Castilla-La Mancha (DOCM de 22 de junio).
- Orden 166/2022, de 2 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regulan los programas de diversificación curricular en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en Castilla-La Mancha (DOCM de 7 de septiembre).
- Orden 169/2022, de 1 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la elaboración y ejecución de los planes de lectura de los centros docentes de Castilla-La Mancha (DOCM de 9 de septiembre).
- Orden 178/2022, de 14 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la elaboración del Plan digital de los centros educativos sostenidos con fondos públicos no universitarios. (DOCM de 22 de septiembre).

- Orden 186/2022, de 27 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 30 de septiembre).
- Orden 108/2025, de 24 de julio, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se dictan instrucciones sobre medidas educativas, organizativas y de gestión para el desarrollo del curso escolar 2025/2026 en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha. [2025/6041]

## 1.2. CONTEXTUALIZACIÓN.

El desarrollo de esta programación tiene en consideración el Proyecto Educativo de centro, documento programático que define su identidad, recoge los valores, y establece los objetivos y prioridades en coherencia con el contexto socioeconómico y con los principios y objetivos recogidos en la legislación vigente.

El Proyecto Educativo puede consultarse en la web oficial del I.E.S.O. "Tomás de la Fuente Jurado" de El Provencio (Cuenca) <http://ies-tomasdelafuentejurado.centros.castillalamancha.es/>, en el apartado "Nuestro centro" > "Equipo directivo", junto con la Programación General Anual (PGA) y las Normas de Organización, Funcionamiento y Convivencia (NOFC).

## 1.3. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL IESO TOMÁS DE LA FUENTE JURADO.

### Departamento de educación física del IESO Tomás de la Fuente Jurado.

Profesor/a	Especialidad
Dña.Mª Dolores Jerez Lozano	Profesora de Educación Física bilingüe y no bilingüe de los grupos de 1º, 2º 3º y 4º ESO.

## 2. OBJETIVOS.

El artículo 34 de la Ley 7/2010, de 20 de julio, de Educación de Castilla-La Mancha, indica que los objetivos del currículo son:

- a) Conseguir el desarrollo integral del alumnado atendiendo a todas las dimensiones de su personalidad, y el reconocimiento y la práctica de los valores cívicos y democráticos reconocidos en la Declaración Universal de Derechos Humanos, la Constitución y el Estatuto de Autonomía.
- b) Facilitar que el alumnado alcance las competencias necesarias para su desarrollo educativo y personal.
- c) Asegurar la continuidad del proceso de enseñanza y aprendizaje entre las distintas etapas educativas.
- d) Promover la implicación del alumnado en su propio aprendizaje.
- e) Garantizar la implicación del profesorado como guía del aprendizaje.

### 2.1. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.

El artículo 23 de la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, indica los objetivos generales de la etapa, que se concretan y amplían en el desarrollo normativo en el artículo 7 del Real Decreto 217/2022 y en el artículo 7 del Decreto 82/2022.

En el artículo 7 del Decreto 82/2022, los objetivos generales de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria se citan como sigue:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, incluidos los derivados por razón de distintas etnias, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresarse en la lengua castellana con corrección, tanto de forma oral, como escrita, utilizando textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada, aproximándose a un nivel A2 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia de España, y específicamente de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural. Este conocimiento, valoración y respeto se extenderá también al resto de comunidades autónomas, en un contexto europeo y como parte de un entorno global mundial.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Conocer los límites del planeta en el que vivimos y los medios a su alcance para procurar que los recursos prevalezcan en el espacio el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adquiriendo hábitos de conducta y conocimientos propios de una economía circular.
- m) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación, conociendo y valorando las propias castellano-manchegas, los hitos y su personajes y representantes más destacados.

El objetivo a) contribuye a lograr el desarrollo integral del alumnado en las diferentes dimensiones de su personalidad lo que conecta con el objetivo a) del artículo 34 de la Ley 7/2010 dedicado a definir los objetivos

del currículo.

El objetivo g) conecta con el d) del artículo 34 de la Ley 7/2010, pues promueve la implicación del alumno en su propio proceso de aprendizaje.

El objetivo h), en lo que concierne a la lectura, tiene relación directa con las premisas que establece la citada Orden 169/2022, de 1 de septiembre, que en su artículo 5.2.b recoge que: “Es responsabilidad de todo el profesorado la inclusión de los objetivos y contenidos del plan de lectura en sus programaciones de aula para asegurar la mejora de la competencia lectora, el hábito lector y el placer de leer”.

### **3. PERFIL DE SALIDA AL TÉRMINO DE LA ENSEÑANZA BÁSICA: COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES OPERATIVOS.**

El **Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica** es, según el anexo I del Decreto 82/2022, “la herramienta en la que se concretan los principios y los fines del sistema educativo español referidos a dicho periodo.” Según el artículo 11.1 del mismo decreto, “El Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica fija las competencias clave que el alumnado debe haber adquirido y desarrollado al finalizar la enseñanza básica.”

Las **competencias clave** son, según el artículo 2.c del Decreto 82/2022, los “desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales. Son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea de 22 de mayo de 2018 relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente.”

En dicha Recomendación (publicada en el Diario Oficial de la Unión Europea de 4 de junio de 2018) se definen las competencias clave “como una combinación de conocimientos, capacidades y actitudes, en las que: a) los **conocimientos** se componen de hechos y cifras, conceptos, ideas y teorías que ya están establecidos y apoyan la comprensión de un área o tema concretos; b) las **capacidades** se definen como la habilidad para realizar procesos y utilizar los conocimientos existentes para obtener resultados; c) las **actitudes** describen la mentalidad y la disposición para actuar o reaccionar ante las ideas, las personas o las situaciones.” Apuntamos que las “capacidades” de la Recomendación de Recomendación de 22 de mayo de 2018 coinciden con las “destrezas” del artículo 2.e del Decreto 82/2022.

Las competencias clave del currículo son, según el artículo 11.1 del Decreto 82/2022:

- a) Competencia en comunicación lingüística
- b) Competencia plurilingüe
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería
- d) Competencia digital
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender
- f) Competencia ciudadana
- g) Competencia emprendedora
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales”

Según el anexo I del Decreto 82/2022, “En cuanto a la dimensión aplicada de las competencias clave, se ha definido para cada una de ellas un conjunto de **descriptores operativos** [...]. Los descriptores operativos de las competencias clave constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada área, ámbito o materia. Esta vinculación entre descriptores operativos y competencias específicas propicia que de la evaluación de estas últimas pueda colegirse el grado de adquisición de las competencias clave definidas en el Perfil de salida y, por tanto, la consecución de las competencias y objetivos previstos para la etapa.”

Finalmente, las **competencias específicas** son, según el artículo 2.c del Decreto 82/2022, los “desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y por otra, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación.” Están fijadas y divididas en criterios de evaluación para cada materia en el anexo II de dicho Decreto 82/2022.

#### **4. CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

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

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

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

La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso **desarrollar de manera integral capacidades** de carácter **cognitivo y motor**, pero también **afectivomotivacional**, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz.

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

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

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia será evaluado

a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

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

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

## **5. EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO Y 2º ESO.**

A continuación, se exponen los saberes básicos.

### **5.1. SABERES BÁSICOS DE EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO. Y 2º ESO**

#### **A. Vida activa y saludable.**

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

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

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

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

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.

- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

- Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation)

#### **C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución AÑO XLI Núm. 134 14 de julio de 2022 24543 y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

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

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

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

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.
- Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.
- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia

y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).

- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos

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

- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).

- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).

- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.

- Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora.

- Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.

- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.

- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

**5.2. TEMPORALIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS EN 1º ESO.**

Esta distribución está sujeta a cambios dependiendo de la climatología, necesidad de instalaciones, u otros motivos por los que el departamento de EF considera adecuada la modificación.

Las sesiones por trimestres durante el curso actual serán de:

- 1er trimestre: 26 sesiones (posibles puentes en este trimestre que igualarán el número de sesiones).
- 2º trimestre: 22 sesiones.
- 3º trimestre: 22 sesiones.

		CURSO 1º ESO EDUCACIÓN FÍSICA	
		TÍTULO DE LA UD	Nº SESIONES
	1	HORA DE CALENTAR	2

1º TRIMESTRE	2	CONDICIÓN FÍSICA	12
	3	BICI Y EDUCACIÓN VIAL	5
	4	SALUD FÍSICA, SOCIAL Y MENTAL	2
	5	FLOORBALL	7
2º TRIMESTRE	6	INICIACIÓN RAQUETAS	8
	7	HABILIDADES GIMNÁSTICAS	6
	8	ATLETISMO	7
3º TRIMESTRE	9	JUEGOS DE CIRCO Y OTROS	4
	10	INICIACIÓN DEPORTES COLECTIVOS	7
	11	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	5
	12	APRENDO A EXPRESARME	7

		CURSO 2º ESO EDUCACIÓN FÍSICA	
		TÍTULO DE LA UD	Nº SESIONES
1º TRIMESTRE	1	HORA DE CALENTAR	2
	2	CONDICIÓN FÍSICA	13
	3	EDUCACIÓN VIAL	4
	4	HÁBITOS SALUDABLES	2
	5	ACTIVIDADES CON IMPLEMENTO	7
2º TRIMESTRE	6	BALONCESTO I	7
	7	JUEGOS ALTERNATIVOS Y TRADICIONALES	10
	8	ACTIVIDADES DE CONTACTO	5
3º TRIMESTRE	9	VOLEIBOL I	8
	10	ACTIVIDADES EN EL ENTORNO NATURAL	5
	11	RITMO Y EXPRESIÓN	7
	12	IGUALDAD EN EL DEPORTE	2

### 5.3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA 1º Y 2º ESO.

#### Criterios de evaluación.

#### Competencia específica 1.

1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada 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.

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.

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.

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

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.

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

### **Competencia específica 2.**

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

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 de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

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.**

3.1 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 roles de público, participante u otros.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3 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, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo 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.**

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

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.

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

**Competencia específica 5.**

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

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

**5.4. RELACIÓN ENTRE COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, DESCRIPTORES OPERATIVOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS.**

Según la Resolución de 22/06/2022, en la instrucción “Tercera. Programaciones didácticas”, c) ii. “**Los criterios de evaluación estarán distribuidos por cursos, vinculados a competencias específicas y a saberes básicos.** Con vista a motivar las decisiones de evaluación, promoción y titulación, las programaciones didácticas deberán incluir rúbricas para determinar el grado de adquisición de los descriptores operativos de las competencias clave que han sido definidas en el perfil de salida.”

SABERES BÁSICOS	1ºESO Y 2ºESO
A. Vida activa y saludable	<p><b>-Salud física:</b> tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p><b>-Salud social:</b> efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.</p> <p><b>-Salud mental:</b> aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p>
Criterios evaluación (competencias específicas)	<p>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable (del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4):</p> <p>1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

	<p>1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</p> <p>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.</p> <p>1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p>
<p>B.Organización y gestión de la actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios.</li> <li>- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</li> <li>- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</li> <li>- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</li> <li>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía</li> <li>- Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112.</li> </ul>
<p>Criterios evaluación (competencias específicas)</p>	<p><b>2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices.CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</b></p> <p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>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 de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p> <p>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.</p>
<p>C.Resolución de problemas en situaciones motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o</li> </ul>

	<p>deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</li> <li>- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</li> </ul>
<p>Criterios de evaluación (competencias específicas)</p>	<p>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</p> <p><b>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados. CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</b></p> <p>3.1 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 roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <p>3.3 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, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>
<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</li> <li>- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</li> <li>- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</li> </ul>
<p>Criterios de evaluación (competencias específicas)</p>	<p><b>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados. CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</b></p> <p>3.4 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 roles de público, participante u otros.</p> <p>3.5 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>

	<p>3.6 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, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>
E. E .Manifestaciones de la cultura motriz.	<p>-Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.</p> <p>- Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación</p> <p>- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico.</p>
<p>Criterios evaluación (competencias F. e específicas)</p>	<p><b>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean. CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.</b></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas</p>
F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	<p>- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).</p> <p>- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).</p> <p>- Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.</p> <p>- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.</p> <p>- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p> <p>- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>
Criterios evaluación	<p><b>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas</b></p>

(competencias específicas)	<p><b>a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. STEM5, CC4, CE1,CE3.</b></p> <p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p> <p>5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>
----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 6. EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO Y 4º ESO.

A continuación se exponen los saberes básicos.

### 6.1. SABERES BÁSICOS DE EDUCACIÓN FÍSICA 3º ESO Y 4º ESO.

#### A. Vida activa y saludable.

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.

- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas

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

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.

- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
- Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

### **C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

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

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

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

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

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

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

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.
- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.
- Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

## 6.2. TEMPORALIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS EN 3º ESO.

Esta distribución está sujeta a cambios dependiendo de la climatología, necesidad de instalaciones, u otros motivos por los que el departamento de EF considera adecuada la modificación.

Las sesiones por trimestres durante el curso actual serán de:

- 1er trimestre: 26 sesiones (posibles puentes en este trimestre que igualarían el número de sesiones).
- 2º trimestre: 22 sesiones.
- 3º trimestre: 22 sesiones.

		CURSO 3º ESO EDUCACIÓN FÍSICA	
		TÍTULO DE LA UD	Nº SESIONES
PRIMER TRIMESTRE	1	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO AUTÓNOMO	3
	2	CONDICIÓN FÍSICA	12
	3	SALUD SOCIAL Y MENTAL	2
	4	DEPORTES COLECTIVOS: HOCKEY	7
	5	EDUCACIÓN VIAL	4
2º TRIMESTRE	6	BADMINTON	6
	7	DEPORTES INDIVIDUALES CLÁSICOS Y NUEVOS	6
	8	DEPORTES DE ADVERSARIO. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, RESPETO DIFERENCIAS, NO VIOLENCIA	6
	9	JUEGOS ALTERNATIVOS	4
3º TRIMESTRE	10	DEPORTES COLECTIVOS: BALONMANO II	8
	11	ENTORNO SOSTENIBLE	4
	12	EXPRESIÓN CORPORAL	8
	13	ORIGEN DEL DEPORTE	2

		CURSO 4º ESO EDUCACIÓN FÍSICA	
		TÍTULO DE LA UD	Nº SESIONES
PRIMER TRIMESTRE	1	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO AUTÓNOMO	3
	2	CONDICIÓN FÍSICA	11
	3	ME CUIDO	2
	4	EDUCACION VIAL	4
	5	DEPORTES DE CANCHA DIVIDIDA	8
	6	BALONCESTO II	6
	7	PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO	4

2º	8	DEPORTES DE ADVERSARIO	6
TRIMESTRE	9	VOLEIBOL II	6
3º	10	JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS	7
TRIMESTRE	11	TORNEOS DEPORTIVOS	6
RE	12	SIGUE EL RITMO	7
	13	MULTIAVENTURA	2

### 6.3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA 3º Y 4º ESO.

Las competencias específicas son, según el artículo 2.c del Decreto 82/2022, los “desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y por otra, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación.” Están fijadas en el anexo II de dicho Decreto 82/2022.

#### Criterios de evaluación.

##### Competencia específica 1.

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.

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y 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.

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.

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

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.

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.

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

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, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

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

### **Competencia específica 3.**

3.1 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 roles de público, participante u otros.

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

3.3 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.**

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.

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 distintos géneros en el ámbito físiodeportivo.

4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y 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 y compañeras u otros miembros de la comunidad.

### **Competencia específica 5.**

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, 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.

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

### 6.4. RELACIÓN ENTRE COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, DESCRIPTORES OPERATIVOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS.

Según la Resolución de 22/06/2022, en la instrucción “Tercera. Programaciones didácticas”, c) ii. “**Los criterios de evaluación estarán distribuidos por cursos, vinculados a competencias específicas y a saberes básicos.** Con vista a motivar las decisiones de evaluación, promoción y titulación, las programaciones didácticas deberán incluir rúbricas para determinar el grado de adquisición de los descriptores operativos de las competencias clave que han sido definidas en el perfil de salida.”

SABERES BASICOS	3ºESO Y 4ºESO
A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE	<p>- control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p> <p>- Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>-Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.</p> <p>-Salud mental: exigencias y presiones de la competición.</p>
Criterios de evaluación (competencias específicas)	<p>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable (del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4):</p> <p>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.</p> <p>1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y 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.</p> <p>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.</p> <p>1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>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.</p> <p>1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones</p>

	digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.
B.Organización y gestión de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. <b>Deportes individuales.</b> Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. <b>Deportes colectivos. Deportes de adversario.</b> Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el <b>colpbol, goubak,</b> y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.</li> <li>- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de <b>higiene</b> en contextos de práctica de actividad física.</li> <li>- <b>Herramientas digitales</b> para la gestión de la actividad física.</li> <li>- <b>Prevención de accidentes</b> en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</li> </ul>
Criterios evaluación (competencias específicas)	<p><b>2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices. CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</b></p> <p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, 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.</p> <p>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, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>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.</p>
C.Resolución de problemas en situaciones motrices.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Toma de decisiones:</b> búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la <b>acción más óptima</b> en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización <b>anticipada</b> de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de <b>ataque y defensa</b> en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de <b>colaboración-oposición</b> de persecución y de interacción con un móvil.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</li> <li>- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el</li> </ul>

	<p>desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sistemas de entrenamiento.</li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</li> <li>- -Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.</li> <li>- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</li> </ul>
<p>Criterios evaluación (competencias específicas)</p>	<p><b>3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados. CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</b></p> <p>3.1 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 roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>3.3 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.</p>
<p>D.Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</li> <li>- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> <li>- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</li> </ul>
<p>Criterios evaluación (competencias específicas)</p>	<p><b>3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados. CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</b></p> <p>3.4 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 roles de público, participante u otros.</p>

	<p>3.5 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>3.6 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.</p>
<p>G. E .Manifestaciones de la cultura motriz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.</li> <li>- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</li> </ul>
<p>Criterios evaluación (competencias H. e específicas</p>	<p><b>4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean. CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.</b></p> <p>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.</p> <p>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 distintos géneros en el ámbito físicodeportivo.</p> <p>4.3.Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y 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 y compañeras u otros miembros de la comunidad.</p>
<p>F.Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</li> <li>- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</li> <li>- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</li> <li>- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio</li> </ul>

	<p>natural y urbano.</p> <p>Medidas colectivas de seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.</li> <li>- Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.</li> <li>- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</li> </ul>
<p>Criterios de evaluación (competencias específicas)</p>	<p><b>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.. STEM5, CC4, CE1,CE3.</b></p> <p>5.1.Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, 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.</p> <p>5.2.Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>

## **7. METODOLOGÍA.**

Según la Resolución de 22/06/2022, en la instrucción “Tercera. Programaciones didácticas”, c) i. “La metodología debe concretar tareas (situaciones de aprendizaje), estrategias y técnicas para el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje, con diferentes modelos de agrupamientos y espacios, diseño de tareas que tengan en cuenta la participación del alumno (trabajos de investigación, presentación de temas por el alumno, búsqueda de información, trabajo por proyectos, prácticas de laboratorio, etc.), y los materiales y recursos didácticos a utilizar, incluyendo los recursos digitales.”

### **7.1. ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE.**

Todo proceso de enseñanza y aprendizaje lleva implícitos unos principios metodológicos. En el área de Educación Física se trata de buscar una actividad constructiva del alumno, en la cual se condice al mismo a un proceso de reflexión sobre la actividad practicada, planteándole interrogantes continuos como: ¿por qué hacemos esto?, ¿para qué nos sirve?, ¿qué caminos utilizamos para llegar a...?. Encontrando respuesta a estos interrogantes, el alumno va construyendo su propia vía, de forma que el profesor/a actúa como el orientador del proceso y no como director total y absoluto del mismo.

Mediante la constatación periódica de la evolución, tanto de sus capacidades físicas como de su habilidad motriz, el alumno ve la afectividad del planteamiento que va siguiendo y analiza y reflexiona sobre la idoneidad del mismo, planteándose, con la ayuda y el diálogo con el profesor/a, alternativas, de forma que llegue a establecer un compromiso de aprendizaje autónomo y consciente.

El proceso de enseñanza debe ir dirigido a su aplicación en la vida cotidiana, fuera del entorno del centro. La adquisición de hábitos de práctica de actividad física mejora la calidad de vida de las personas, abriendo un mayor abanico de posibilidades en la utilización del tiempo libre y en la defensa contra enfermedades degenerativas propias de la evolución de la edad, así como una mayor fuerza de voluntad para apartarse de actitudes insanas y perjudiciales para la salud y el bienestar.

El proceso de enseñanza deberá conducir a la autonomía del alumno para que planifique y desarrolle su propia actividad física, tanto en el trabajo de las capacidades como en la organización de forma recreativa de su ocio, invitándole al asociacionismo deportivo, sea o no de forma reglada.

En el desarrollo de este trabajo se ha tenido presente en todo momento la importancia que la transferencia de aprendizaje tiene para la adquisición y desarrollo de tareas más complejas.

Los saberes básicos se presentarán en todo momento de forma ordenada, progresiva y con la claridad suficiente para que el alumno vea la interrelación de los mismos y comprenda su secuenciación.

En todo momento, en el desarrollo del currículo, la práctica irá reforzada por los conceptos teóricos que le den sentido, y una base sólida y significativa, así como una orientación hacia una actitud positiva y abierta a la actividad física.

Mediante la evaluación individualizada y continua muestra la evolución del alumnado y permite, por un lado, la observación del grado de efectividad en la consecución de los objetivos, y por otro, nos da el punto de partida para la continuidad del proceso de enseñanza y aprendizaje.

El alumno/a participará en la evaluación como sujeto activo, valorando su propio trabajo, y asimismo la efectividad del programa realizado, en colaboración con el profesor. En cuanto a las estrategias de enseñanza,

siguiendo la pauta marcada por los principios metodológicos mencionados, se dará preferencia a aquellos métodos en los que la reflexión y el análisis por parte de los alumnos/as sea mayor, dejando los métodos de instrucción directa para tareas muy específicas y puntuales.

Para los alumnos que participen en el PROYECTO BILINGÜE se utilizará la metodología **AICLE**: Algunos de los principios básicos de la práctica del AICLE / CLIL en el aula es que la lengua se usa para aprender contenido del área, pero también hay que aprender la lengua con objeto de comprender y comunicar.

Es decir, el uso de la lengua es significativo porque no es el objetivo único del aprendizaje sino que hay un doble objetivo. Esto implica que el profesorado CLIL necesita tener en cuenta tanto los objetivos de materia como la lengua que se precisa, es decir, no sólo el currículo de la materia sino también lo que Dalton-Puffer (1) denomina language-curriculum.

La materia que se estudia es la que determina el tipo de lenguaje que se necesita aprender.

Por tanto, tanto el vocabulario específico como las estructuras o los tipos de discurso (describir, relatar, etc.), y, también en parte, las destrezas lingüísticas que se pueden practicar (oir, escuchar, hablar, escribir o interaccionar) vendrán determinados sobre todo por la materia que se esté enseñando (2). La **fluidez es más importante** que la precisión gramatical y lingüística en general. Esto es fundamental para que el aprendizaje tanto del contenido como de la lengua se desarrolle con confianza. No obstante será preciso aprovechar las oportunidades que surjan para prestar atención a la forma lingüística puesto que si se cometen muchos errores esto puede afectar a la comprensión y producción del contenido de la materia. Un concepto clave para ayudar a trabajar la forma lingüística es el concepto de "andamiaje" o scaffolding en inglés. Concepto del que hablaremos en muchos momentos en este curso.

## **7.2. MODELOS DE AGRUPAMIENTOS Y ESPACIOS.**

### **Instalaciones, material y equipamiento**

Instalaciones del pabellón deportivo municipal y pistas exteriores. Pistas polideportivas exteriores.

El departamento de Educación Física es una habitación con mesas, sillas y armarios situada en la segunda planta del edificio del instituto.

#### **MATERIAL**

En el inventario es el efectuado a finales de curso anterior.

## **7.3. MATERIALES CURRICULARES Y RECURSOS DIDÁCTICOS (INCLUYENDO LOS DIGITALES).**

Para el trabajo de las distintas competencias específicas, no se cuenta con libro de texto, utilizando para ello los apuntes elaborados por el departamento de Educación Física para cada nivel y cada una de las unidades didácticas del curso.

## **7.4. ESPACIOS VIRTUALES DE COMUNICACIÓN Y APRENDIZAJE.**

Los espacios virtuales que se van a utilizar:

- Plataforma de Educamos CLM

- Página web del centro: <http://ies-tomasdelafuentejurado.centros.castillalamancha.es/>
- E-mail: [16009283.ieso@edu.jccm.es](mailto:16009283.ieso@edu.jccm.es)
- A través de las diferentes herramientas de Google (drive,classroom,...)

## 7.5. TAREAS Y SITUACIONES DE APRENDIZAJE.

Según el artículo 2.f del Decreto 82/2022, las situaciones de aprendizaje son “situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a competencias clave y competencias específicas, y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas.” Las orientaciones para su diseño se incluyen en el anexo III del mismo decreto, donde se indica que el objetivo es que las “metodologías didácticas [...] reconozcan al alumnado como agente de su propio aprendizaje.”

Para clarificar esta nueva terminología, se concreta que:

- Se considera “ejercicio” a aquel mecánico, repetitivo y/o memorístico, que no se refiere explícitamente a situaciones de la vida real. Por ejemplo, realizar una suma.
- Se considera “actividad” a aquella que aplica un proceso u operación para resolver un problema, que implica comprender y tomar decisiones. Por ejemplo, resolver un problema dado con una suma.
- Se considera “tarea” a aquella que pone en práctica un contenido, una destreza/habilidad/capacidad y una actitud para resolver un problema o situación de la vida real en la dimensión personal, profesional, social o académica. Por ejemplo, plantear una visita al supermercado con un presupuesto máximo y una lista de la compra, teniendo que decidir la cantidad y calidad de los productos adquiridos para cocinar una posterior receta para un número determinado de personas.

Una situación de aprendizaje se compone de actividades y tareas.

## 7.6. ELEMENTOS TRANSVERSALES.

Dentro del Plan de Lectura y del Plan de Igualdad del centro, vamos a colaborar con nuestra asignatura, enfocando los temas a tratar en cada curso y en el momento indicado, abordando elementos transversales importantes, como el acoso, igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, cuidado del medio ambiente, gestión de emociones, la salud,....

## 8. MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA.

### 8.1. MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA A NIVEL DE AULA.

Una vez fijadas las enseñanzas mínimas por el **Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo**, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, corresponde al Consejo de Gobierno determinar el currículo que responda a los intereses, necesidades y rasgos específicos del contexto social y cultural de Castilla-La Mancha en su **Decreto 82/2022 de 12 de julio**. En su **capítulo IV “Medidas de inclusión educativa, programas y otras ofertas formativas**, en sus **artículos 28, 29, 30, 31,**

**32 y 33** habla de los principios de normalización e inclusión, así como, a la aplicación de los principios del Diseño Universal del Aprendizaje (DUA).

## **8.2. MEDIDAS INDIVIDUALIZADAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA.**

En este Decreto se habla de (Artículo 18. Promoción):

- Un modelo de **plan específico personalizado** para alumnado repetidor.
- Un modelo de **plan de refuerzo** para alumnado con materias pendientes de cursos anteriores
- Un modelo de **plan de recuperación** para alumnado que suspenda alguna evaluación.

## **8.3. MEDIDAS EXTRAORDINARIAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA.**

El tratamiento de las diferencias interindividuales adquiere máxima relevancia en E.S.O. Es necesario mantener el principio de que las diferencias individuales, como tales, no deben ser un criterio de agrupación, pues es fácil que terminen siendo criterios de segregación. Las diferencias, en función del sexo, aumentan con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, y las diferencias en niveles de competencia motriz se concretan por la experiencia y el desarrollo de sus capacidades y se convierten no sólo en diferencias individuales, sino también en diferencias de intereses y motivaciones. Los denominados periodos críticos aportan inestabilidad a un proceso de aprendizaje que se pretendía continuo. Por ello, es necesario un tratamiento de la diversidad que se expresará por las diferencias de ritmo de aprendizaje, o bien en las capacidades físicas para realizar determinadas actividades, o en ambos factores a la vez. Será preciso el planteamiento de actividades de integración de alumnos/as con diferentes características, ofreciendo también alternativas diversificadas que conecten más con los intereses de grupos, que coincidan en gustos e intereses y que puedan ser diferentes a los de otros grupos.

La atención a la diversidad, independientemente de las razones que la provoquen, debe atender a dos aspectos fundamentales:

Los requerimientos **cuantitativos** de una tarea no deben impedir, si se puede introducir alguna modificación en las reglas, en el material, etc., que algunos alumnos/as queden al margen de los aprendizajes.

La exigencia en los requerimientos **cuantitativos** no debe suponer la comisión de errores, por forzar movimientos, conformando esquemas que posteriormente serán muy difíciles de corregir.

La atención a las necesidades educativas de todos los alumnos/as es posible abordarla a través de diferentes elementos del currículo: acceso al currículo, adaptación de los objetivos, priorización de competencias específicas y una gradación de los criterios de evaluación. La forma de enseñar, de organizar y adaptar el espacio y recursos didácticos, la agrupación de los alumnos/as, la elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno/a en su proceso de construcción del aprendizaje, etc., son elementos de la acción docente que deben ser orientados a situar los nuevos aprendizajes al alcance del alumnado con su Plan de trabajo (PT) personalizado.

## 9. EVALUACIÓN.

### 9.1. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.

Según la Resolución de 22/06/2022, en la instrucción “**Tercera. Programaciones didácticas**”, c) iii. “los procedimientos e instrumentos de evaluación han de ser variados [y] apropiados para extraer información sobre ciertos criterios de evaluación de modo que se pueda motivar el grado de adquisición de las competencias específicas.”

La evaluación, como parte integrante del proceso de educación de los alumnos, orienta de forma permanente su aprendizaje, por lo que contribuye en sí misma a la mejora del rendimiento.

La información que proporciona la evaluación debe servir como punto de referencia para la actualización pedagógica. Deberá ser individualizada, personalizada, continua e integrada:

- La dimensión individualizada contribuye a ofrecer información sobre la evolución de cada alumno, sobre su situación con respecto al proceso de aprendizaje.
- El carácter personalizado hace que la evaluación tome en consideración la totalidad de la persona. El alumno toma conciencia de sí, se responsabiliza.
- La evaluación continuada e integrada en el ritmo de la clase informa sobre la evolución de los alumnos, sus dificultades y progresos.

#### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

(Se planificarán instrumentos adecuados para conocer de una manera real lo que el alumno sabe y lo que no sabe respecto a cada uno de las competencias específicas y poder valorar el nivel de logro alcanzado por el alumno.)

#### A. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN:

Su objetivo es conocer el comportamiento natural de los alumnos en situaciones espontáneas, que pueden ser controladas o no. Se utiliza sobre todo para evaluar procedimientos y actitudes, fácilmente observables. Dentro de la metodología basada en la observación se agrupan diferentes técnicas.

A1 REGISTRO ANECDÓTICO (RA)	A2 LISTAS DE CONTROL (LC)	A3 ESCALAS DE OBSERVACIÓN (EO)	A4 DIARIOS DE CLASE (DC)
Se utilizan fichas para observar acontecimientos no previsibles, se recogen los hechos más sobresalientes del desarrollo de una acción. Se describen acciones, sin interpretaciones.	Contienen una serie de rasgos a observar, ante los que el profesor señala su presencia/ausencia en el desarrollo de una actividad o tarea.	Listado de rasgos en los que se anota la presencia /ausencia, y se gradúa el nivel de consecución del aspecto observado.	Recoge el trabajo de un alumno cada día, tanto de la clase como el desarrollado en casa.

B . REVISIÓN DE TAREAS DEL ALUMNO	
Se utilizan para evaluar procedimientos.	
B1 ANÁLISIS DEL CUADERNO DE CLASE (AC)	B2 ANÁLISIS DE PRODUCCIONES (AP)
Comprobar si toma apuntes, si hace las tareas, si comprende las cosas, si se equivoca con frecuencia, si corrige los errores, caligrafía, ortografía. Deberá informarse al alumno de los aspectos adecuados y de aquellos que deberá mejorar.	Para valorar el grado de madurez y las capacidades empleadas.
C. PRUEBAS ESPECÍFICAS	
Se le presenta al alumno tareas representativas a la conducta a evaluar, para tratar de medir los resultados máximos. Son apropiadas para evaluar conceptos y procedimientos. Los exámenes (orales o escritos) presentan unas condiciones estándares para todos los alumnos, y se dan cuenta que están siendo evaluados. Se deben tener presentes qué estándares de aprendizaje se "tocan" en cada prueba para asignarles un nivel de logro.	
C1 PRUEBAS DE COMPOSICIÓN (PC)	C2 PRUEBAS OBJETIVAS (PO)
Piden a los alumnos que organicen, seleccionen y expresen ideas esenciales de los temas tratados. Permiten evaluar la lógica de las reflexiones, capacidad comprensiva y expresiva, grado de conocimiento....	Son breves en su enunciado y en la respuesta que se demanda por medio de distintos tipos de preguntas: -Preguntas de respuesta corta: se pide una información muy concreta. -Preguntas de texto incompleto: para valorar el recuerdo de hechos, terminología....

Para la evaluación del alumno en la materia de Educación Física, los instrumentos más usados son:

1. Procedimientos de observación sistemática: Registro de anécdotas, observación sistemática o listas de control.
2. Pruebas de evaluación de carácter práctico: sobre las habilidades o juegos trabajados en clase.
3. Trabajos que podrán realizarse de carácter teórico o teórico-práctico, individuales o en grupo.
4. Exámenes de carácter teórico y fichas.
5. Coevaluación y autoevaluación. Evaluación en parejas o pequeños grupos o así mismo. Procedimiento de mayor complejidad que implica necesariamente al alumnado en la toma de decisiones sobre evaluación de sus propios compañeros mediante rúbricas y una reflexión-comprensión sobre las mismas.

Para la autoevaluación del profesor:

- Diario de clase con preguntas abiertas.

Para la evaluación del profesor por parte del alumnado:

- Ficha o preguntas realizadas durante la clase. También podrá subirse un cuestionario a tal fin al aula virtual de Educación Física.

En anexos posteriores incluimos plantillas que servirán para llevar a cabo este proceso, además de los elementos señalados y descritos anteriormente, como son el cuaderno de clase y los registros anecdóticos del profesor. De esta forma, la evaluación se convierte en el instrumento esencial para que nuestra programación, nuestras unidades didácticas se adapten de forma perfecta al entorno en el que se desarrollan, extraigan de él la información necesaria, la procesen y saquen conclusiones acerca de los cambios necesarios en el proceso, para, finalmente, ponerlos en práctica.

## 9.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE.

Según la Resolución de 22/06/2022, en la instrucción “Tercera. Programaciones didácticas”, c) i. “Esta metodología [la indicada en el apartado 6] ha de partir del acuerdo en el seno de los órganos de coordinación docente, especialmente en los departamentos y ciclos. A partir de estos acuerdos y bajo el principio de trabajo en equipo se ha de asegurar la coherencia entre lo establecido en la programación didáctica con lo que se trabaja en cada aula del mismo nivel. En otras palabras, **el alumnado del mismo nivel ha de tener como referente el mismo currículo concretado en su centro y unos criterios de calificación absolutamente equivalentes.**”

Además, c) ii. “La evaluación partirá de modelos de evaluación continua, formativa y global. Asimismo, deberán recogerse **los criterios de calificación, los cuales deberán ser informados al alumnado y las personas que ejerzan su tutoría legal al inicio de curso.**”

### SABERES BÁSICOS EN 6 BLOQUES:

SABERES BÁSICOS	TEMPORALIZACIÓN
Bloque A: vida activa y saludable	Trimestre1.
Bloque B: organización y gestión de la actividad física	T1, T2
Bloque C: resolución de problemas en situaciones motrices	T1, T2,T3
Bloque D: autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	T1,T2,T3
Bloque E: manifestaciones de la cultura motriz	T3
Bloque F: interacción eficiente y sostenible con el entorno	T1,T2,T3

### CRITERIOS DE EVALUACION:

Criterios evaluación LOMLOE	PONDERACIÓN%
-----------------------------	--------------

1.1	20%
1.2, 1.3,1.4, 1.6, 2.3,3.1,3.2,4.1,4.3, 5.1,5.2	50%
1.5,3.3,4.2	30%

**EVALUACION DE LAS COMPETENCIAS CLAVE:**

Dado que las competencias específicas están asociadas a las competencias clave del Perfil de salida (ver cuadros de saberes básicos y competencias anteriormente expuestos) y a su vez a los criterios de evaluación, éstas se evaluarán conforme a la ponderación indicada.

**REQUISITOS PARA LA CALIFICACION:**

1. Para la superación de la materia por trimestres, será obligatorio superar los criterios de evaluación **1.5,3.3,4.2** como se indica la tabla anterior (con al menos un 5 sobre 10 puntos), para hacer la nota media con el resto de saberes básicos de ese trimestre, por considerarse la base para el desarrollo de los mismos. En caso de no superar lo mencionado, el alumno podrá optar como máximo a una calificación de 4 puntos sobre 10.

2. La calificación del trimestre se obtendrá de la ponderación de los criterios de evaluación según se indica en la tabla anterior.

3. La calificación final del curso se realizará mediante la media de la calificación obtenida en las tres evaluaciones, debiendo superar al menos dos de las tres, para una evaluación positiva en la calificación final-ordinaria.

4. En caso de enfermedad larga o alumnado exento (total o temporal) se obtendrá la nota adaptando los saberes básicos que no pueda realizar, a su condición actual (bien ayudando al profesor/a, dirigiendo una parte de la clase, el calentamiento, diario de clase...).

5. En las actividades o situaciones de aprendizaje de recuperación, la nota debe ser igual o superior a 5 puntos para hacer la nota media.

6. Para aprobar la materia pendiente del curso anterior, hay dos opciones: 1ª) superar la 1ª y 2ª evaluación presentes con una nota media de las dos, igual o superior a 6; 2ª) superar una o varias situaciones de aprendizaje propuestas por el Departamento de EF a tal efecto. La nota será la que obtenga en dichas pruebas.

7. El hecho de tener más de un 20% de faltas de asistencia a clase, sin justificar, supondrá la no superación de la evaluación correspondiente por no alcanzar el requisito número 1 de este mismo punto.

**Los motivos que son considerados como falta de actitud, comportamiento, respeto,... son los siguientes:**

1. No traer la bolsa de aseo con todo lo necesario (toalla, jabón o gel, agua y camiseta limpia para cambio) y asearse.

2. No llevar ropa deportiva o calzado adecuado.
3. Las faltas de respeto (insultos, injurias, burlas, etc.) a los compañeros, a los profesores o a terceras personas así como al material y el entorno, no sólo en clase, sino también fuera de ella.
4. Comportamiento antideportivo con el resto de compañeros.
5. No participar de forma activa en clase. No mostrar interés o esfuerzo en E.F.
6. Quejarse de forma absurda y sin fundamentos.
7. Tratar a los compañeros/as respetando sus diferencias, sus opiniones, nivel de condición física, religión, diversidad sexual, género y otros.
8. Comer chicle u otros en clase de Educación Física.
9. Retrasos a la hora de incorporarse a clase.
10. Entrar a la sala de material u otros espacios sin permiso.

**Tanto los alumnos/as exentos, parciales o totales, como los enfermos,** deberán asistir a clase y realizar las mismas tareas que los demás en la medida de lo posible, adaptándoles las situaciones de aprendizaje, que no puedan realizar, a su condición actual (bien ayudando a la profesora, dirigiendo una parte de la clase, el calentamiento, diario de clase...)

Como ya se ha indicado en otros apartados, cualquier exención en educación física estará justificada mediante el correspondiente **informe médico**.

### **9.3. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS DE RECUPERACIÓN.**

#### **9.3.1. Recuperación de evaluación suspensa.**

En caso de suspender una evaluación se elaborará un **plan de recuperación (PR)** que recoja aquellos saberes básicos que han sido causa del suspenso, así como los trabajos o actividades que debe presentar o realizar el alumno o alumna en la siguiente evaluación para poder recuperar las competencias específicas implicadas.

#### **9.3.2. Recuperación de materias pendientes de cursos anteriores.**

En todo caso, la permanencia en el mismo curso se planificará para conocer la situación individual y el punto de partida para el curso presente se reflejará en el **Plan específico personalizado (PEP)**, para la superación de las dificultades detectadas, así como el avance y profundización en los aprendizajes ya adquiridos (**Artículo 18, punto 9 del decreto 82/2022 de 12 de julio**). Pueden haber superado nuestra materia o no.

En el caso de la promoción sin haber superado todas las materias o ámbitos, se seguirán los **PEPs**, que establezca el equipo docente, que revisará periódicamente. En nuestro caso es el siguiente: para aprobar la materia pendiente del curso anterior, hay dos oportunidades: 1ª) superar la 1ª y 2ª evaluación presentes con una nota media de las dos, superior a 6; 2ª) superar una o varias situaciones de aprendizaje propuestas por el Departamento de EF a tal efecto. La nota será la que obtenga en dichas pruebas.

### **9.4. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE.**

#### **9.4.1. Aspectos a evaluar por el Departamento.**

La evaluación es un componente más del proceso educativo que tiene como finalidad su mejora, mediante un proceso ordenado y sistemático de recogida y análisis de la información sobre la realidad, que permite la posterior toma de decisiones.

Además del juicio sobre el rendimiento del alumnado que estamos obligados a realizar, debemos atender a la evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje y de nuestra práctica docente.

La puesta en marcha de cualquier proceso de evaluación exige definir claramente el objeto de la evaluación. En este caso la evaluación está dirigida al Departamento, pero es imprescindible definir los ámbitos y las dimensiones, para seleccionar posteriormente los indicadores más relevantes, para facilitar el proceso de evaluación y mejorarlo.

Se remite a la PGA para ver las tablas y/o cuestionarios de evaluación.

Un ejemplo del mismo, se expone a continuación:

a) En relación con la Programación Didáctica.	SI	NO	A VECES		
Ha sido elaborada por el Departamento e integra las aportaciones de cada uno de los profesores.					
Contempla los objetivos, materia, las competencias básicas, los saberes básicos, instrumentos de evaluación y los criterios de calificación.					
Secuencia y temporaliza las competencias específicas a lo largo de la etapa y curso.					
Define los criterios metodológicos.					
Contempla medidas ordinarias y extraordinarias de atención a la diversidad.					
Define los instrumentos de evaluación y los criterios de calificación.					
Elabora documentos de evaluación que resultan adecuados a los competencias específicas, alumnado, espacios y tiempos.					
Contempla la realización de actividades complementarias y extraescolares					
La programación es coherente con el PEC Y PGA.					
Observaciones, reflexiones y propuestas de mejora:					
<b>b) En relación con el funcionamiento del Departamento</b> Valora con una puntuación de 1 a 5, donde 1 es la valoración mínima y 5 es la valoración máxima.	1	2	3	4	5
El nivel de cumplimiento de las actividades complementarias y extraescolares recogidas en la Programación Didáctica.					
La eficacia en la coordinación didáctica, asistencia, participación y colaboración de sus componentes					
La fidelidad a la hora de recoger las competencias específicas y los acuerdos adoptados en las reuniones en las actas.					

El nivel de cumplimiento de los acuerdos adoptados en las reuniones de Departamento.					
El nivel de cumplimiento del calendario de reuniones previstas.					
El nivel de satisfacción con el clima de relación existente entre los miembros del Departamento.					
Los miembros del Departamento participan en la toma de decisiones sobre la adquisición de los materiales y recursos didácticos.					
Los materiales y recursos didácticos del alumnado (libros de texto y carpetas de actividades) son adecuados para el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje y son elegidos por consenso de la mayoría de los miembros.					
Se conoce la relación de materiales existentes en el Departamento (Inventario).					
Se gasta correctamente el presupuesto disponible, adquiriendo materiales didácticos con criterios económicos, funcionales y pedagógicos.					
OBSERVACIONES, REFLEXIONES O PROPUESTAS DE MEJORA					

#### 9.4.2. Aspectos a evaluar por el profesor/a.

Valora con una puntuación de 1 a 5, donde 1 es la valoración mínima y 5 es la valoración máxima.					
a) Análisis y reflexión de los resultados escolares en cada una de las materias.	1	2	3	4	5
¿El número de alumnos que han alcanzado las competencias y objetivos se considera satisfactorio?					
¿Los refuerzos han ayudado a los/as alumnos/as a mejorar sus aprendizajes?					
¿Las actividades de ampliación han significado una mejora en el proceso de aprendizaje?					
¿Las unidades integran correctamente las competencias básicas?					
¿Padres y alumnado están, en general, de acuerdo con los resultados obtenidos?					
b) Adecuación de los materiales y recursos didácticos.	1	2	3	4	5

¿Los materiales y recursos didácticos del alumno (libros de texto, en papel, digital, actividades,...) son adecuados para el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje?					
¿Se adaptan actividades de refuerzo y ampliación para atender a la diversidad del alumnado?					
¿Se utilizan materiales de elaboración propia?					
¿Se sigue la secuencia de las competencias específicas y actividades de un texto escolar?					
¿Los recursos del aula son suficientes para la práctica docente?					
¿Los recursos del centro son suficientes para la práctica docente?					
¿Los recursos del entorno son suficientes para la práctica docente?					
<b>c) Distribución de los espacios y tiempos</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Existe una disposición flexible de las mesas?					
¿Adopto distintos agrupamientos (individual y en grupo) en función de la tarea a realizar, controlando siempre que el clima de trabajo sea el adecuado?					
¿La ubicación de los recursos es la idónea?					
¿La organización espacial y temporal favorece la autonomía del alumnado?					
¿Es suficiente el tiempo asignado por clase? ¿El tiempo de la sesión se distribuye incluyendo la corrección de actividades, la explicación de los competencias específicas y la propuesta de actividades?					
¿Distribuyo el tiempo de forma flexible y adecuadamente: (breve tiempo de exposición y el resto del mismo para las actividades que los alumnos realizan en la clase)?					
<b>D) Métodos didácticos y pedagógicos utilizados</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Utilizo diferentes estrategias para la motivación?					
¿Planteo situaciones introductorias previas al tema que se va a tratar?					
¿Relaciona las competencias específicas y actividades con los conocimientos previos de mis alumnos?					
¿Estructuro y organizo las competencias específicas dando una visión general de cada tema (índices, mapas conceptuales, esquemas, etc.)?					

¿Planteo actividades variadas, que aseguran la adquisición de los objetivos didácticos previstos y las habilidades y técnicas instrumentales básicas?					
¿Las actividades favorecen el desarrollo de distintos estilos de aprendizaje, y la creatividad?					
¿Las actividades diseñadas toman en consideración los intereses de los alumnos y resultan motivadoras?					
¿Se atiende a la diversidad dentro del grupo? ¿Se orienta individualmente el trabajo de los alumnos?					
¿El trabajo del aula se armoniza con el trabajo de casa?					
¿Realizo un aprovechamiento de los recursos del Centro y de las oportunidades del entorno?					
<b>e) Adecuación de los saberes básicos</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Están relacionados los saberes básicos con los instrumentos de evaluación?					
¿Los alumnos y las familias conocen los saberes básicos y la relación con la calificación?					
¿Son adecuados para la adquisición de las competencias?					
<b>f) Estrategias e instrumentos de evaluación empleados</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Detección y evaluación de los conocimientos previos (Evaluación inicial)?					
¿La evaluación ha servido para ajustar la ayuda pedagógica a las necesidades de los/as alumnos/as?					
¿Los instrumentos de evaluación han sido variados y adaptados a la metodología?					
¿Se ha evaluado tanto el proceso de aprendizaje como el de enseñanza?					
¿El procedimiento de corrección facilita la identificación inmediata de los errores?					
¿Se han facilitado los medios necesarios para la recuperación?					
¿Se utilizan instrumentos variados de evaluación, incluidos de autoevaluación y coevaluación con los alumnos?					
¿La evaluación es continua? ¿Los resultados de los instrumentos de evaluación confirman las conclusiones de la evaluación continua?					

¿Conocen el alumnado y sus familias los criterios de evaluación y de calificación?					
¿Se analizan los resultados de las pruebas de evaluación estandarizadas obtenidos con el alumno o grupo de alumnos?					
¿Las sesiones de evaluación son suficientes y eficaces?					

### 9.4.3. Aspectos a evaluar por el alumnado.

I. ¿Cómo trabajamos en clase de Educación Física?	SI	NO	A VECES
Entiendo al profesor cuando explica.			
Las explicaciones me parecen interesantes.			
Pregunto lo que no entiendo.			
II. ¿Cómo son las actividades?	SI	NO	A VECES
Las preguntas se corresponden con las explicaciones.			
Las preguntas están claras.			
Las actividades se corrigen en clase.			
Me mandan demasiadas actividades.			
III ¿Cómo es la evaluación?	SI	NO	A VECES
Las preguntas de los controles están claras.			
Lo que me preguntan lo hemos dado en clase.			
Tengo tiempo suficiente para contestar las preguntas.			
Hago demasiados controles.			
Los controles me sirven para comprobar lo aprendido.			
Se valora mi comportamiento en clase.			
Pienso que se tiene en cuenta mi trabajo diario en clase.			
Creo que, en general, la valoración de mi trabajo es justa.			
IV. ¿Cómo es el ambiente de mi clase?	SI	NO	A VECES

En mi clase hay un buen ambiente para aprender.			
Me llevo bien con mis compañeros y compañeras.			
En mi clase me siento rechazado.			
El trato entre nosotros es respetuoso.			
Me siento respetado por el profesor.			
En general, me encuentro a gusto en clase.			
<b>V. ¿Cómo trabaja el profesor?</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
El profesor te informa de los objetivos y competencias específicas que se van a impartir			
El profesor te informa de los criterios de evaluación y calificación			
El profesor revisa las tareas encomendadas al alumnado de manera periódica y sistemática			
El alumno/a participa en las actividades que se realizan en el aula, aportando sus opiniones, formulando preguntas, etc.			
El alumno/a realiza estrategias para aprender a resolver problemas			
El alumno/a realiza actividades de recuperación y refuerzo o de enriquecimiento y ampliación			
Se utilizan las T.I.C (Aula Althia,...) en los procesos habituales de aprendizaje			
Lo que más me gusta de la asignatura es:			
Porque:			
Lo que menos me gusta de la asignatura es:			
Porque:			

## 10. PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

### 10.1. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

Las actividades complementarias son las de realización obligatoria y se desarrollan en el horario lectivo del centro (aunque pueden realizarse fuera del centro): por tanto, deben ser gratuitas y evaluables.

Estas son las actividades complementarias que se realizarán durante el curso, las cuales se llevarán a cabo en horario escolar. Algunas ya se vienen realizando de años anteriores y otras son nuevas:

ACTIVIDAD	CURSO	FECHA
Recreos deportivos.	1º, 2º, 3º y 4º	Anual
Iniciación deportiva	2º y 3º ESO	Por determinar
Semana de la movilidad sostenible	1º, 2º, 3º y 4º	Última semana Septiembre
Carrera solidaria ELA	1º, 2º, 3º, 4º	3 de Octubre
Proyecto Stars DGT	1º, 2º, 3º y 4º	Primer trimestre
Senderismo, plogging y multiaventura	1º, 3º y 4º	Por determinar
Taller bicicletas	1º, 2º, 3º y 4º	Octubre
Día de bicicleta y/o rutas solidarias	1º, 2º, 3º y 4º	Primer trimestre
Jornada de convivencia	1º, 2º, 3º y 4º	Final de cada trimestre
Actividades organizadas por la Conserjería de Educación y Ministerio de Educación y otras entidades que favorezcan situaciones de aprendizaje en contextos diferentes a los cotidianos dentro la materia.	1º, 2º, 3º y 4º	Por determinar
Visita y uso de las instalaciones deportivas de Villarrobledo y/u otra comunidad	1º, 2º, 3º y 4º	Por determinar
Gymkanas deportivas u otras con el proyecto bilingüe	1º, 2º, 3º y 4º	Por determinar

### 10.2. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.

Las actividades extraescolares son de realización optativa y se pueden desarrollar fuera del horario escolar (implican autorización de los padres, por ejemplo). Conviene, en este caso, indicar porcentajes de asistencia a estas actividades. En nuestro caso, las actividades extraescolares que necesitan de un desplazamiento se realizarían aprovechando otra actividad de otro departamento para abaratar costes.

Estas son las actividades extraescolares que se realizarían durante el curso. Algunas ya se vienen realizando

de años anteriores y otras son nuevas.

- Actividades de invierno (patinaje hielo, esquí).
- Iniciación o perfeccionamiento del esquí para 1º, 2º, 3º y 4º ESO en fecha por determinar.
- Actividades de aventura y/o de agua de un día o más: 1º, 2º, 3 y 4º ESO, fechas en fin de curso.
- Salida de un día a realizar o como espectadores competiciones deportivas, en fechas por determinar.

## 11. **ANEXOS.**

Se refiere a la PGA.