



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

NORMATIVA BÁSICA DE DESARROLLO CURRICULAR

- **Ley Orgánica 3/2020**, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- **Ley 4/2011**, de 7 de marzo, de Educación de Extremadura.
- **Real Decreto 217/2022**, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- **Real Decreto 243/2022**, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.
- **Decreto 110/2022**, de 22 de agosto, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Ed. Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- **Decreto 109/2022**, de 22 de agosto, por el que se establecen la ordenación y el currículo del Bachillerato para la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- **Decreto 14/2022**, de 18 de febrero, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- **Orden de 9 de diciembre de 2022**, por la que se regula la evaluación del alumnado en la Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- **Decreto 228/2014**, de 14 de octubre, por la que se regula la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- **Instrucción 14/2024**, de 26 de junio, de la Secretaría General de Educación, por la que se unifican las actuaciones correspondientes al inicio y desarrollo del curso escolar 2024/2025 en la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- **Instrucción 4/2023**, de 16 de octubre de 2023, de la Secretaría General de Educación y Formación Profesional, para la recuperación de materias no superadas en las etapas de educación secundaria obligatoria y bachillerato.

CONTEXTUALIZACIÓN

a) ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO

Durante el curso 2024/2025 los miembros del departamento de Educación Física son los siguientes:

- **D. Alejandro Bejarano Borrega** (jefe de estudios adjunto). Profesor de EF que imparte la materia en 1º ESO A, 1º ESO B, 4º ESO A bilingüe y Ocio Activo y Recreación en el Medio Natural.
- **D. Sergio Martín Domínguez**. Profesor de EF a media jornada que imparte la materia en 2º ESO A, 2º ESO B y 4º ESO A No Bilingüe, 4º ESO B, 4º ESO Diversificación; además de ser tutor de 4º ESO B.
- **D. Pedro González Solano** (jefe de departamento). Profesor de EF que imparte la materia en 3º ESO A, 3º ESO B, 3º Diversificación, 1º Bachillerato A y B. Y AFyS de 2º



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



Bachillerato.

Durante el presente curso escolar la reunión de departamento se realizará de manera presencial los **VIERNES a 4ª hora (11:15 horas a 12:10 horas)**. En este sentido, el departamento considera esencial esta reunión establecida semanalmente, aunque es imprescindible la estrecha comunicación entre los miembros en cualquier momento de la jornada con el fin de coordinar espacios, material, grupos de alumnos, actividades complementarias, participación en programas, dinamización de los espacios de recreo, etc.

b) CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO

El alumnado del IES Loustau-Valverde procede de diferentes pedanías pertenecientes a Valencia de Alcántara, además de otras localidades cercanas en las que se incluyen Cedillo, Santiago de Alcántara, Salorino, Herrerueta o Membrío. Dentro de los grupos de la ESO en el curso 2024/2025 nos encontramos con:

1º ESO A - 25 ALUMNOS	1º ESO B - 25 ALUMNOS	
2º ESO A - 20 ALUMNOS	2º ESO B - 21 ALUMNOS	
3º ESO A - 21 ALUMNOS	3º ESO B - 15 ALUMNOS	3º ESO-1º P. DIVERSIFICACIÓN - 9 ALUMNOS
4º ESO A - 14 ALUMNOS	4º ESO B - 9 ALUMNOS	4º ESO-2º P. DIVERSIFICACIÓN - 12 ALUMNOS

Dentro de estos grupos de alumnos, destacamos al **Alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo**:

1º ESO:

- Nos encontramos con 15 alumnos con NEAE que no tienen medidas específicas, con 1 alumna con AJUSTE CURRICULAR SIGNIFICATIVO y 1 alumno con ADAPTACIÓN CURRICULAR SIGNIFICATIVA.

2º ESO:

- Nos encontramos con 10 alumnos con NEAE que no tienen medidas específicas y con 1 alumno con AJUSTE CURRICULAR SIGNIFICATIVO.

3º ESO:

- Nos encontramos con 1 alumno con NEAE que no tiene medidas específicas, con 1 alumno con AJUSTE CURRICULAR SIGNIFICATIVO y 2 alumnos con ADAPTACIÓN CURRICULAR SIGNIFICATIVA.

4º ESO:

- Nos encontramos con 3 alumnos con NEAE que no tienen medidas específicas, con 2 alumnos con AJUSTE CURRICULAR SIGNIFICATIVO y 1 alumno con ADAPTACIÓN CURRICULAR SIGNIFICATIVA.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

1. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

De los objetivos generales de la ESO, dispuestos en el art. 6 del Decreto 110/2022, el más relacionado con nuestra materia es el **OBJETIVO R**: *Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.*

De este objetivo nacen los objetivos didácticos que nos marcamos este curso en la materia de Educación Física para los cursos de la ESO:

- a. **Consolidar hábitos saludables** en los que la **actividad física** esté presente en las rutinas diarias, seleccionando y planificando las prácticas físicas con base científica, ocupando el tiempo libre y permitiendo analizar las repercusiones sociales y ambientales de estos hábitos.
- b. **Mejorar de manera paulatina y autónoma las capacidades físicas y habilidades motrices** a través de una gran variedad de situaciones motrices que desarrollen la toma de decisiones, el análisis de resultados, ejecución de lo planificado, asunción de responsabilidad, disciplina, respeto, tolerancia, cooperación e igualdad de trato.
- c. **Potenciar la participación en actividades físicas** independientemente del sexo, capacidades, intereses o preferencias, rechazando cualquier forma de discriminación y favoreciendo el desarrollo de las capacidades afectivas, habilidades sociales y resolución de conflictos a través del trabajo en equipo en el ámbito motriz.
- d. **Conocer y practicar manifestaciones de la cultura motriz**, apreciar la creación artística a través de situaciones motrices que supongan la expresión y representación de ideas a través del cuerpo y el movimiento, reflexionando sobre temas de justicia social.

Igualmente, contemplamos la contribución a la adquisición de los objetivos generales de etapa presentes en el D 110/2022 desde nuestra materia, haciendo especial mención a los objetivos **A)** practicar la tolerancia, cooperación, solidaridad, el diálogo y la igualdad de trato; **B)** desarrollar la disciplina y el trabajo tanto individual como en equipo; **C)** respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades; **D)** fortalecer las capacidades afectivas, rechazar la violencia y los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos; **G)** desarrollar la confianza en sí mismo, la participación y la capacidad de aprender a aprender; **J)** conocer y valorar la cultura propia; **L)** apreciar la creación artística utilizando diversos medios de expresión y comunicación.

2. COMPETENCIAS CLAVE

Aunque el calendario de implantación de la LOMLOE ya produjo modificaciones en la evaluación y en las condiciones de promoción en todas las etapas educativas, en el



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

presente curso 2024/2025 tenemos ya una implantación total en todos los cursos académicos de la ESO y BACHILLERATO. De esta forma, tomaremos como referencia para ambas etapas las siguientes **COMPETENCIAS CLAVES**:

COMPETENCIAS CLAVE:

- a) Competencia en Comunicación Lingüística.
- b) Competencia plurilingüe.
- c) Competencia Matemática y competencia en Ciencia y 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 expresiones culturales.

En **el anexo I del Decreto 110/2022** se especifican los descriptores operativos de cada una de las **COMPETENCIAS CLAVE**, con lo que se estructura el **PERFIL DE SALIDA** del alumnado al finalizar la etapa de enseñanza secundaria. Desde nuestra materia tendremos muy presente estos descriptores operativos para asegurar la formación competencial de los alumnos.

3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

1. *Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida. (ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA, MEJORA DE LA SALUD y OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE)*
2. *Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, las capacidades físicas perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. (MEJORA DE LA COMPETENCIA MOTRIZ)*
3. *Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los*



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir, con progresiva autonomía, al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. (ACTIVIDAD FÍSICA y HABILIDADES SOCIALES)

4. *Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. (EXPRESIÓN CORPORAL y SOCIEDAD)*
5. *Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio. (ACTIVIDAD FÍSICA SOSTENIBLE EN EL ENTORNO NATURAL)*



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

4. SABERES BÁSICOS, DISTRIBUIDOS A LO LARGO DEL CURSO

Con la total implantación de la LOMLOE en el curso 2024/2025, se establecerá la **organización, secuenciación y temporalización de los saberes básicos para los cursos de ESO y Bachillerato**.

Así pues, la materia de Educación Física sienta las bases mínimas para la valoración social que se otorga a la práctica físico-deportiva como consecuencia de la vinculación directa con los beneficios en el ámbito de la salud, concretamente con la adquisición y consolidación de hábitos para llevar un estilo de vida saludable.

Estos saberes básicos están organizados en los siguientes **bloques de saberes**:

- VIDA ACTIVA y SALUDABLE.
- ORGANIZACIÓN y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.
- AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.
- MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.
- INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.

De este modo, vamos a presentar de forma esquemática los saberes básicos del currículo ordenados en las correspondientes **SITUACIONES DE APRENDIZAJE** que se impartirán este curso. Entre paréntesis aparece la numeración de estos saberes básicos según aparece en el D.110/2022 para facilitar su localización:

1º ESO:

- **Situación de aprendizaje 0: Presentación, normas generales, evaluación inicial y competencia digital básica.** (A.1.2.7 calentamiento general; B.3.2.1 hábitos de higiene; B.5.2.1 calzado deportivo; B.5.2.2 medidas de seguridad; C.5.2.1 resolución de retos de manera creativa; B.4.2.2. Uso de herramientas digitales).
- **Situación de aprendizaje 1: Fundamentos básicos de los deportes colectivos: Colpbol** (A.3.2.2 actividad física como fuente de disfrute; B.4.2.1 mecanismos de autoevaluación para reconducir el proceso de trabajo; C.1.2.4 adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones motrices de oposición; C.1.2.5 estrategias previas de ataque-defensa en situaciones motrices de cooperación-oposición; C.4.2.1 habilidades motrices específicas asociadas a la técnica; D.3.2.1. conocimiento y aceptación de las reglas de juego).
- **Situación de aprendizaje 2: Iniciación a los deportes de raqueta: Paladós y Pickleball** (B.2.2.1. autoconstrucción de materiales; B.4.2.1. mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo; C.1.2.1. utilización consciente del cuerpo en situaciones motrices individuales; C.1.2.3. análisis de movimientos y patrones motores del adversario; C.4.2.2. coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación).
- **Situación de aprendizaje 3: Condición Física lúdica: juegos de mesa y juegos de mesa adaptados** (A.1.2.6. musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



relación con el mantenimiento de la postura; A.3.2.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora; C.3.2.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas; C.3.2.2. autoevaluación de la condición física).

- **Situación de aprendizaje 4: Juegos de blanco y diana** (A.3.2.3. reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física; B.2.2.2. uso responsable del material; D.1.2.3. perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico deportivos; D.3.2.2. funciones de arbitraje deportivo; E.1.2.2. juegos motrices como manifestación de la interculturalidad).
- **Situación de aprendizaje 5: Disco volador: Fresbee y juegos recreativos** (A.2.2.2. estereotipos corporales, de género y competencia motriz; A.2.2.3. comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte; B.1.2.1. gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación; C.1.2.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en situaciones motrices de colaboración-oposición; C.2.2.1. integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.)
- **Situación de aprendizaje 6: Expresión y comunicación corporal: Sable espuma / Juegos malabares** (B.4.2.3. planificación y puesta en práctica de proyectos deportivo-motrices sencillos; C.1.2.2. pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción-tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas; D.2.2.1. desarrollo de conductas prosociales; E.2.2.4 creatividad como base de expresión corporal; E.3.2.2. organización de actividades rítmico-musicales grupales).
- **Situación de aprendizaje 7: Juegos de orientación** (D.1.2.2. autorregulación individual del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices; F.2.2.2. actividades de aprovechamiento del entorno natural y urbano próximo; F.3.2.1. medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos; F.5.2.1. cuidado del entorno próximo durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano).
- **Situación de aprendizaje 8: Deporte adaptado: fútbol ciego y Goalball** (C.6.2.1. actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura; D.1.2.1. identificación y gestión del estrés en situaciones motrices; D.4.2.2. asertividad y autocuidado)

2º ESO:

- **Situación de aprendizaje 0: Presentación, juegos cooperativos y calentamiento.** (A.1.2.7 calentamiento general; B.3.2.1 hábitos de higiene; B.5.2.2 medidas de seguridad; C.5.2.1 resolución de retos de manera creativa).
- **Situación de aprendizaje 1: Conociendo mi Condición Física. Evaluación Inicial + Valoración de la CF.** (A.1.4.7 calentamiento específico; C.3.4.2. autoevaluación y coevaluación de la condición física).
- **Situación de aprendizaje 2: Deportes Alternativos: Tripela & SmashBall** (C.1.2.2. Pautas grupales para optimizarlos recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción-tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.; C.5.2.1. Resolución de retos y situaciones-problema de forma eficaz y original, tanto individualmente como en grupo.; D.1.2.2. autorregulación individual del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



- motrices; D.2.2.1. Desarrollo de conductas prosociales en diferentes situaciones motrices y deportivas; D.3.2.1. Conocimiento y aceptación de las reglas de juego como elemento de integración social.)
- **Situación de aprendizaje 3: Mejorando mis CFB - Métodos de Entrenamiento** (A.3.2.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.; B.4.2.1. Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo; C.3.2.1. Desarrollo integral de las capacidades físicas básicas; C.4.2.2. coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación; D.1.2.2. autorregulación individual del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices).
 - **Situación de aprendizaje 4: Ritmo y Movimiento. Nuevas tendencias del Baile Deportivo** (B.4.4.4. fases de planificación, proyectos y procesos de trabajo deportivo-motrices; C.2.4.1. 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 y su puesta en práctica; E.2.4.4. La creatividad como base de expresión corporal; E.3.2.2. organización de actividades rítmico- musicales grupales; E.3.4.1. práctica, análisis y creación de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo).
 - **Situación de aprendizaje 5: Primeros Auxilios y Lesiones Deportivas** (B.G.2.1. Cadena de supervivencia. Soporte Vital Básico (SVB). Actuaciones básicas; B.G.2.2. técnica PAS (proteger, avisar, socorrer); B.G.2.3. Protocolo de aviso al 112. Pautas; B.G.2.4. Protocolo y puesta en práctica de RCP (reanimación cardiopulmonar); B.G.2.5. Actuaciones básicas antes los accidentes o lesiones más comunes en la vida diaria).
 - **Situación de aprendizaje 6: Acrosport – Gimnasia colectiva** (A.2.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz; E.2.2.1. Conocimiento y práctica básica de diferentes lenguajes corporales; E.2.2.2. técnicas básicas de expresión corporal y de interpretación (juego expresivo, estados de ánimo, representaciones de la vida cotidiana, imitaciones, mímica o similares en su práctica); E.2.2.3. Expresión y comunicación de sentimientos y emociones en diferentes contextos reales o imaginados (creación de historias, improvisaciones de resolución de conflictos o similares).; E.2.2.4 La creatividad como base de expresión corporal; E.4.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.)
 - **Situación de aprendizaje 7: Deportes de Raqueta: Pickleball & Bádminton** (B.4.2.1. mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo; C.1.2.1. utilización consciente del cuerpo en situaciones motrices individuales; C.1.2.3. análisis de movimientos y patrones motores del adversario; C.4.2.2. coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación).
 - **Situación de aprendizaje 8: Juegos Populares y tradicionales** (D.3.2.1. Conocimiento y aceptación de las reglas de juego como elemento de integración social; E.1.2.1. Aportaciones del movimiento y la cultura motriz a la herencia cultural de Extremadura; E.1.2.2. Los juegos motrices y las danzas y bailes como manifestación de la interculturalidad. Puesta en práctica.; E.3.2.1. Práctica de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danzas regionales y populares de Extremadura y del mundo, bailes, actividades rítmicas dirigidas o similares).
 - **Situación de aprendizaje 9: Escalada Recreativa** (F.1.2.3. Respeto a las normas internas en la práctica de diferentes actividades deportivas en el medio natural



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



(reglamento de senderos, campismo, vías de escalada, etc.) y el entorno donde se realizan; F.2.2.1. Utilización de espacios urbanos (parkour, skate u otras manifestaciones similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (senderos, circuitos BMX, vías verdes, zonas de acampada y pernocta, rocas, media montaña, ríos, pantanos y similares) desde la motricidad.; F.2.2.2. actividades de aprovechamiento del entorno natural y urbano próximo; F.5.2.1. cuidado del entorno próximo durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano)

- **Situación de aprendizaje 10: Me Oriento en mi Entorno** (D.1.2.2. autorregulación individual del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices; F.1.2.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible; F.2.2.2. actividades de aprovechamiento del entorno natural y urbano próximo; F.1.2.3. Respeto a las normas internas en la práctica de diferentes actividades deportivas en el medio natural (reglamento de senderos, campismo, vías de escalada, etc.) y el entorno donde se realizan; F.3.2.1. medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos; F.5.2.1. cuidado del entorno próximo durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano).
- **Situación de aprendizaje 11: Iniciación al Baloncesto** (C.1.2.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción-tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.; C.4.2.1. Desarrollo de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.; C.5.2.1. Resolución de retos y situaciones-problema de forma eficaz y original, tanto individualmente como en grupo; D.1.2.2. autorregulación individual del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices; D.2.2.1. Desarrollo de conductas prosociales en diferentes situaciones motrices y deportivas; D.3.2.1. Conocimiento y aceptación de las reglas de juego como elemento de integración social).

3º ESO:

La distribución de los saberes básicos en los trimestres se realizará de manera distinta en función del grupo (3º ESO A o 3º ESO B/3º DIVERSIFICACIÓN) y en función de si la materia se imparte de manera bilingüe o no bilingüe, con el fin de facilitar la utilización óptima de los recursos materiales y espaciales.

- **Situación de aprendizaje 0: Presentación, normas generales y evaluación inicial. Calentamiento específico.** (A.1.4.7 calentamiento específico; C.3.4.2. autoevaluación y coevaluación de la condición física).
- **Situación de aprendizaje 1: Mejora de las CFB - Métodos de Entrenamiento** (A.3.2.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.; B.4.2.1. Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo; C.3.2.1. Desarrollo integral de las capacidades físicas básicas; C.4.2.2. coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación; D.1.2.2. autorregulación individual del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices)
- **Situación de aprendizaje 2: CF: resistencia. Aprender a correr a ritmo** (A.1.4.1. control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Análisis de las adaptaciones que produce la actividad física; C.3.4.1. desarrollo de las capacidades físicas básicas más relacionadas con la mejora de la salud; C.3.4.3. planificación básica a corto y medio plazo para el desarrollo y mantenimiento de las CFB asociadas a la salud personal; C.3.4.4. análisis y aplicación básica de



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



- los sistemas de entrenamiento; C.4.4.3. uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación; D.1.4.2. conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en situaciones motrices).
- **Situación de aprendizaje 3: Deportes de raqueta II: Pickleball / bádminton** (C.1.4.1. búsqueda y práctica de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas y problemas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales; C.1.4.2. coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición; C.1.4.3. búsqueda y aplicación 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 compañeros, además del resultado, en situaciones motrices individuales o colectivas prácticas, con o sin interacción con un móvil; C.2.4.2. coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación; C.4.4.1. aplicación de habilidades específicas a los requerimientos técnico-tácticos en situaciones motrices o deportivas; C.4.4.2. identificación y corrección de errores comunes).
 - **Situación de aprendizaje 4: Ritmo y movimiento** (B.4.4.4. fases de planificación, proyectos y procesos de trabajo deportivo-motrices; C.2.4.1. 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 y su puesta en práctica; E.2.4.4. La creatividad como base de expresión corporal; E.3.4.1. práctica, análisis y creación de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo).
 - **Situación de aprendizaje 5: CF lúdica: mejora de la fuerza y planificación del entrenamiento** (A.1.4.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento; A.1.4.6. ergonomía en actividades cotidianas; A.1.4.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física; A.2.4.1. suplementación y dopaje en el deporte; B.2.4.1 Uso alternativo de materiales reciclados; B.4.4.3. Uso de herramientas digitales para la gestión y planificación de la actividad física; B.4.4.4. Fases de planificación, proyectos y procesos de trabajo deportivo-motrices).
 - **Situación de aprendizaje 6: Ultimate Fresbee y juegos con disco volador II** (B.2.4.1-2 Uso alternativo de materiales. Mantenimiento y reparación de material; C.1.4.5. delimitación y puesta en práctica 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; D.3.4.1. valoración en la aplicación de las reglas de juego como elemento de integración social; D.3.4.2. realización de funciones de arbitraje deportivo; D.3.4.4. juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física).
 - **Situación de aprendizaje 7: Alimentación saludable y hábitos nocivos** (A.2.4.1 suplementación y dopaje; A.3.4.3 tipologías corporales predominantes en la sociedad y presencia en los medios de comunicación; A.3.4.5 vigorexia, anorexia y bulimia; A.3.4.6 trastornos alimenticios asociados a la actividad física).
 - **Situación de aprendizaje 8: Primeros auxilios** (B.5.4.1. Gestión del riesgo propio y del de los demás; B.5.4.2 medidas colectivas de seguridad; B.6.4.1 soporte vital básico; B.6.4.3 RCP; B.6.4.6 maniobra de Heimlich).
 - **Situación de aprendizaje 9: Fundamentos de los deportes colectivos (baloncesto)**(A.3.4.1 Exigencias y presiones de la competición; C.1.4.1-5 Adaptaciones y coordinación de las acciones motrices, así como la búsqueda de soluciones individuales y colectivas. Organización anticipada de movimientos. Estrategias previas de



ataque y defensa.

C.2.4.1-2 Integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la actividad. Coevaluación y autoevaluación.)

4º ESO:

La distribución de los saberes básicos en los trimestres se realizará de manera distinta en función del grupo (4º ESO A o 4º ESO B/4º Diversificación) y en función de si la materia se imparte de manera bilingüe o no bilingüe, con el fin de facilitar la utilización óptima de los recursos materiales y espaciales.

- **Situación de aprendizaje 1: Conociendo mi Condición Física - CFB y Calentamientos. Evaluación Inicial CFB.** (A.1.4.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento; A.1.4.7 calentamiento específico; B.4.4.1. Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto o proceso de trabajo. C.3.4.2. autoevaluación y coevaluación de la condición física).
- **Situación de aprendizaje 2: Deportes Alternativos** A.3.4.2. Actividades físicas y propuestas prácticas que fomentan el disfrute, la liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Ajustes personalizados; C.1.4.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición. C.2.4.1. 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 y su puesta en práctica; D.3.4.1. Valoración en la aplicación de las reglas de juego como elemento de integración social; D.4.4.1. 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). Búsqueda y aplicación de soluciones en contextos reales
- **Situación de aprendizaje 3: Condición Física y Salud - Mejora de la Fuerza y Resistencia.** (A.1.4.1. control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Análisis de las adaptaciones que produce la actividad física; A.1.4.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento; A.1.4.6. ergonomía en actividades cotidianas; A.1.4.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física; A.2.4.1. suplementación y dopaje en el deporte; B.2.4.1 Uso alternativo de materiales reciclados; C.3.4.3. planificación básica a corto y medio plazo para el desarrollo y mantenimiento de las CFB asociadas a la salud personal; C.3.4.4. análisis y aplicación básica de los sistemas de entrenamiento; C.4.4.3. uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación; B.4.4.3. Uso de herramientas digitales para la gestión y planificación de la actividad física; B.4.4.4. Fases de planificación, proyectos y procesos de trabajo deportivo-motrices).
- **Situación de aprendizaje 4: Planificación del Entrenamiento de las CFB** (A.1.4.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento; A.1.4.6. ergonomía en actividades cotidianas; A.1.4.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física; A.2.4.1. suplementación y dopaje en el deporte; B.2.4.1 Uso alternativo de materiales reciclados; B.4.4.3. Uso de herramientas digitales para la gestión y planificación de la actividad física; B.4.4.4. Fases de planificación, proyectos y procesos de trabajo deportivo-motrices).



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



- **Situación de aprendizaje 5: Primeros Auxilios. Lesiones en la actividad física.** (B.5.4.1. Gestión del riesgo propio y del de los demás; B.5.4.2 medidas colectivas de seguridad; B.6.4.1 soporte vital básico; B.6.4.3 RCP; B.6.4.6 maniobra de Heimlich).
- **Situación de aprendizaje 6: Comunicando a través del movimiento. Ritmo Corporal.** (B.4.4.4. fases de planificación, proyectos y procesos de trabajo deportivo-motrices; C.2.4.1. 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 y su puesta en práctica; E.2.4.4. La creatividad como base de expresión corporal; E.3.4.1. práctica, análisis y creación de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo).
- **Situación de aprendizaje 7: Hábitos Saludables. Nutrición y Alimentación.** (A.2.4.1 suplementación y dopaje; A.3.4.3 tipologías corporales predominantes en la sociedad y presencia en los medios de comunicación; A.3.4.5 vigorexia, anorexia y bulimia; A.3.4.6 trastornos alimenticios asociados a la actividad física).
- **Situación de aprendizaje 8: Sin Barreras. Deporte Adaptado.** (C.6.4.1. barreras físicas, sensoriales y cognitivas en edificaciones y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial; D.1.4.3. perseverancia y tolerancia a la frustración; D.4.4.1. identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices; D.4.4.2. asertividad y autocuidado).
- **Situación de aprendizaje 9: Construyendo con nuestros cuerpos** (A.2.4.2. análisis crítico y soluciones ante estereotipos corporales, de género y competencia motriz; A.3.4.2. actividades físicas y propuestas prácticas que fomentan el disfrute, la liberación de tensiones, cohesión social y superación personal; B.4.4.1. establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto o proceso de trabajo; B.4.4.2. uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación; C.3.4.1. desarrollo de las capacidades físicas básicas más relacionadas con la mejora de la salud; C.5.4.1. creación de retos y resolución de forma eficaz de situaciones-problema de acuerdo a los recursos disponibles en diferentes contextos; E.2.4.3. toma de conciencia y análisis de la capacidad expresiva en el trabajo de cuerpo, espacio, tiempo e intensidad; D.2.4.1. adquisición y aplicación de estrategias de negociación y mediación en contextos motrices y deportivos).
- **Situación de aprendizaje 10: Deportes de Raqueta: Badminton - Pickleball - Pádel.** (C.1.4.1. búsqueda y práctica de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas y problemas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales; C.1.4.2. coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición; C.1.4.3. búsqueda y aplicación 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 compañeros, además del resultado, en situaciones motrices individuales o colectivas prácticas, con o sin interacción con un móvil; C.2.4.2. coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación; C.4.4.1. aplicación de habilidades específicas a los requerimientos técnico-tácticos en situaciones motrices o deportivas; C.4.4.2. identificación y corrección de errores comunes).
- **Situación de aprendizaje 11: Deportes de Aventura: Escalada y Orientación Deportiva** (C.1.4.1 Adaptaciones y coordinación de las acciones motrices; C.5.4.1 Creación de retos y resolución de problemas en diferentes contextos deportivos; F.2.4.1. nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y naturales; F.3.4.1. análisis y gestión del



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n

10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)

Teléfono: 927028528

email: ies.loustauvalverde@educarex.es



riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano; F.3.4.2. medidas colectivas e individuales de seguridad).

- **Situación de aprendizaje 12: Pensando el Baloncesto: Modelo Comprensivo en Deportes Colectivos** (A.3.4.1 Exigencias y presiones de la competición; C.1.4.1-5 Adaptaciones y coordinación de las acciones motrices, así como la búsqueda de soluciones individuales y colectivas. Organización anticipada de movimientos. Estrategias previas de ataque y defensa. C.2.4.1-2 Integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la actividad. Coevaluación y autoevaluación.)



5. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

a. Conexiones entre las distintas competencias específicas y con las competencias específicas de otras materias:

Competencias específicas de la materia de Educación Física	Conexión entre competencias específicas de Educación Física	Conexión con competencias específicas de otras materias
CE1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, haciendo un uso saludable de su tiempo libre y mejorando su calidad de vida.	EDUCACIÓN FÍSICA: CE2, CE3, CE4, CE5.	<ul style="list-style-type: none"> - BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA: <ul style="list-style-type: none"> • CE2: identificar, localizar y seleccionar información. • CE5: consumo responsable y medio ambiente. • CE6: funcionamiento del cuerpo humano.
CE2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, las capacidades físicas perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	EDUCACIÓN FÍSICA: CE1, CE3, CE4, CE5.	<ul style="list-style-type: none"> - FÍSICA Y QUÍMICA: <ul style="list-style-type: none"> • CE1: conocimiento del cuerpo. • CE2: búsqueda y análisis; conocimiento científico. - TECNOLOGÍA: <ul style="list-style-type: none"> • CE2: técnicas y conocimientos interdisciplinares utilizando procedimientos y recursos tecnológicos. • CE5: uso de recursos digitales.
CE3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir, con progresiva autonomía, al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	EDUCACIÓN FÍSICA: CE1, CE2, CE4, CE5.	<ul style="list-style-type: none"> - TECNOLOGÍA Y DIGITALIZACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • CE1: búsqueda de información. • CE3: herramientas digitales. - GEOGRAFÍA E HISTORIA: <ul style="list-style-type: none"> • CE6: procesos culturales que conforman la realidad.
CE4. Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada	EDUCACIÓN FÍSICA: CE1, CE2, CE3, CE5,	<ul style="list-style-type: none"> - MÚSICA: <ul style="list-style-type: none"> • CE1: producciones musicales y escénicas en el desarrollo del ser humano y su cultura, - EDUCACIÓN PLÁSTICA:



y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.		<ul style="list-style-type: none"> • CE1: manifestaciones culturales y artísticas; realidad patrimonial y cultura propia.
CE5. Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.	EDUCACIÓN FÍSICA: CE1, CE2, CE3, CE4.	<ul style="list-style-type: none"> - EDUCACIÓN EN VALORES CÍVICOS y ÉTICOS: <ul style="list-style-type: none"> • CE2: normas y valores cívicos y éticos; convivencia pacífica y respetuosa.

b. Conexiones con las competencias clave

El conjunto de competencias de Educación Física se vincula con descriptores operativos del perfil de salida de la etapa en Educación Secundaria Obligatoria y por tanto con las competencias clave:

- Competencia personal, social y de aprender a aprender, por la necesidad de conocerse a sí mismo y plantear programas de vida saludable personalizados a partir de la comprensión y funcionamiento del organismo.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería, en todo lo que se refiere al tratamiento de la información, pensamiento científico, generación de proyecto y acciones para preservar la salud e integridad física y mental.
- Competencia en comunicación lingüística, desde una rica terminología y diversidad de conceptos que se utilizan y transmiten durante la realización de las prácticas deportivas; capacidades comunicativas para la convivencia.
- Competencia digital, donde los recursos digitales, tanto específicos como generales, aportan aspectos formativos en el uso cívico y responsable de las TIC.
- Conciencia y expresión culturales: el hecho de experimentar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz, proporcionará un conocimiento del patrimonio cultural y artístico desde una perspectiva amplia, partiendo de la propia identidad individual y haciéndolo extensible a otras culturas. También la utilización del cuerpo y el movimiento como recursos expresivos.
- Competencia emprendedora, la autonomía del alumno y la alumna en la aplicación de estilos de vida activos a fin de mejorar la salud tomando iniciativas de carácter personal y cercano, pero que tengan impacto en la comunidad.



Para cada una de las competencias clave, se han definido unos descriptores operativos que orientan sobre el nivel de desempeño esperado al completar la Educación Secundaria Obligatoria al objeto de favorecer la continuidad, la coherencia y la cohesión entre las dos etapas que componen la enseñanza básica. La adquisición de cada una de las competencias clave contribuye a la adquisición de todas las demás. No existe jerarquía entre ellas, ni puede establecerse una correspondencia exclusiva con una única área, ámbito o materia, sino que todas se concretan en los aprendizajes de las distintas áreas, ámbitos o materias y, a su vez, se adquieren y desarrollan a partir de los aprendizajes que se producen en el conjunto de las mismas.

DESARROLLO Y SEGUIMIENTO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

C.ESPECÍFICA	DESCRIPTORES OPERATIVOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
		1º y 2º ESO	3º y 4º ESO
CE1. Actividad física diaria, mejora de la salud y ocupación del tiempo libre.	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	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. 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 la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos	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 y los comportamientos



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



		<p>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 sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>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. Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar, desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana.</p>
CE2. Mejora de la competencia motriz.	CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.	<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 decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</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>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.</p>
CE3. Actividad física y habilidades sociales.	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3.	<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 espectador, participante u otros.</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 espectador,</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, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.</p>	<p>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 la violencia.</p>
<p>CE4. Expresión corporal y sociedad.</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4.</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 vinculados a dichas manifestaciones.</p> <p>4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.</p>	<p>4.1. Identificar y contextualizar la influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.</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 ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</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 diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros</p>



<p>CE5. Actividad física sostenible en el entorno natural.</p>	<p>STEM5, CC4, CE1, CE3.</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. 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>miembros de la comunidad. 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.</p>
---	------------------------------	--	--

RELACIÓN ENTRE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS y LAS COMPETENCIAS CLAVE A TRAVÉS DE LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS DEL PERFIL DE SALIDA

EF	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE				CCEC			
	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	
CE1			X							X			X				X			X		X													
CE2																					X	X						X	X						
CE3					X														X		X		X			X									
CE4																									X	X					X	X	X	X	
CE5													X														X	X		X					



6. CARACTERÍSTICAS, INSTRUMENTOS y HERRAMIENTAS DE LA EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial durante el primer mes de inicio de curso, va a permitir que el docente detecte el grado de dominio alcanzado de los aprendizajes básicos y competencias adquiridas del alumnado, para así favorecer la construcción de aprendizajes significativos a partir de las ideas previas de los alumnos, y adecuar las estrategias metodológicas a las características y conocimiento del alumnado. Las técnicas e instrumentos de recogida de la información de la evaluación inicial serán:

- Informes y entrevistas con el Departamento de Orientación.
- Registros anecdóticos y listas de control utilizados en la observación directa del alumnado en la resolución de tareas de desempeño previamente diseñadas para la evaluación inicial.
- Cuestionarios para conocer las motivaciones, intereses y preferencias del alumnado.
- Pruebas de rendimiento para determinar el grado de consecución de los criterios de evaluación y competencias clave del curso anterior.
- Pruebas prácticas para determinar el rendimiento motor y ajustar la práctica docente, además de determinar posibles déficits presentes o persistentes.

7. CRITERIOS, INSTRUMENTOS y HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

En el prisma LOMLOE, se mantienen las características de la evaluación: criterial, global, continua, formativa y objetiva. Desde esta perspectiva, a través de los criterios de evaluación se evalúan las competencias específicas del área de EF.

Este planteamiento de una evaluación inclusiva y formativa requiere *el uso de instrumentos de evaluación variados, diversos y accesibles, que se adapten a las características y necesidades del alumnado, potenciando así su aprendizaje*. Por otro lado, debido a las características de nuestra materia, las diferentes competencias, y sus criterios asociados, tendrán una diferente ponderación con vista a enfatizar aquellas que se creen más relevantes e importante para el área de Educación Física.

CE1. Actividad física diaria, mejora de la salud y ocupación del tiempo libre.	20%	1.1 - Establecer, organizar y poner en práctica secuencias sencillas de actividad física 1.2 - Incorporar con progresiva autonomía, procesos de activación corporal 1.3 - Adoptar responsablemente y con autonomía medidas para la prevención de lesiones 1.4 - Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes 1.5 - Analizar y valorar la incidencia de ciertas prácticas y comportamientos en nuestra salud 1.6 - Explorar diferentes recursos y app digitales reconociendo su potencial y riesgo...
CE2. Mejora de la competencia motriz.	20%	2.1 - Desarrollar proyectos motores deportivos individuales y colectivos... 2.2 - Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices, aplicando toma de decisiones 2.3 - Evidenciar control y dominio corporal en componente cualitativos y cuantitativos... 2.4 - Expresar la comprensión de la actuación en diferentes situaciones motrices reales o adaptadas...



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



CE3. Actividad física y habilidades sociales.	20%	3.1 - Identificar y aplicar las CFB y Hab. Motrices para el desarrollo en situaciones motrices... 3.2 - Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas... 3.3 - Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices... 3.4 - Hacer uso de habilidades sociales, dialogo, respeto...
CE4. Expresión corporal y sociedad.	20%	4.1 - Favorecer la conservación de juegos motores y manifestaciones expresivas como cultura... 4.2 - Analizar objetivamente las actividades y modalidades deportivas evitando estereotipos... 4.3 - Utilizar autónomamente el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación... 4.4 - Valorar positivamente la importancia de actividades artístico-expresivas en la mejora de inteligencia emocional... 4.5 - Aspectos positivos y negativos de la comunicación no verbal en RR. SS y Medios Comunicación
CE5. Actividad física sostenible en el entorno natural.	20%	5.1 - Participar y valorar las actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos para el disfrute... 5.2 - Practicar actividades físico-deportivas aplicando normas de seguridad 5.3 - Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas...

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS EVALUACIÓN
RÚBRICA	1.1 / 2.2 / 2.3 / 3.1 / 4.3	COMPOSICIONES GRUPALES	2.1 / 2.2 / 3.1 / 3.2 / 3.3 / 4.3
HOJA DE OBSERVACIÓN / ESCALA VALORACIÓN	1.1 / 1.2 / 2.2 / 3.1 / 4.3	PRUEBAS DE EJECUCIÓN	1.1 / 1.2 / 1.4 / 2.1 / 2.3 / 3.1 / 3.2 / 4.1 / 5.1 / 5.2
LISTA DE CONTROL / ESCALA GRADUADA	1.3 / 1.5 / 3.3	REGISTRO ANECDÓTICO	1.3 / 3.2 / 3.3 / 3.4 / 4.2 / 4.3 / 4.4 / 5.3
RECURSOS TIC y DIGITALES	1.5 / 1.6 / 4.1 / 4.5	REFLEXIONES EN CLASE	1.5 / 2.4 / 3.4 / 4.2 / 4.4 / 4.5
COEVALUACIÓN y AUTOEVALUACIÓN	1.1 / 1.4 / 2.1 / 2.3 / 2.4 / 3.4	PRUEBAS y TRABAJOS ESCRITOS	1.1 / 1.3 / 4.1 / 5.2



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

Los criterios de evaluación plasman la referencia de la materia de Educación Física para valorar el aprendizaje del alumnado y el grado de adquisición de cada competencia específica, tal y como nos marca el D110/2022. Descrita la ponderación que damos desde el Departamento de Educación Física a las diferentes competencias específicas (mencionadas anteriormente) y los instrumentos y herramientas que utilizaremos, la CALIFICACIÓN del alumnado en cada momento será:

- **CALIFICACIÓN DEL TRIMESTRE:** a través del cálculo de la *media aritmética de los criterios de evaluación trabajados a lo largo del trimestre*. Si un criterio de evaluación se trabajó a lo largo de varias unidades didácticas o de trabajo, su calificación será su media aritmética.
- **CALIFICACIÓN FINAL ORDINARIA:** a través del cálculo de la *media aritmética de las calificaciones de la calificación de las competencias específicas*. La calificación de las mismas se obtendrá mediante el promedio de los criterios de evaluación relacionados con ella que se hayan trabajado durante el curso.

Recordamos en este punto que, para un criterio de evaluación en concreto, utilizaremos varios de INSTRUMENTOS y HERRAMIENTAS de evaluación, así como la combinación de diferentes AGENTES (profesor, compañeros y el propio alumno) con el fin de asegurar una evaluación objetiva y realmente formativa.

Por otra parte, establecemos una serie de normas consensuadas por el departamento en relación a la calificación del alumnado:

- Cualquier prueba, actividad, tarea o situación de aprendizaje podrá considerarse suspensa si existe constancia de que alumno ha plagiado o ha permitido que otros plagien.
- Será requisito indispensable que el alumno participe de manera regular en las sesiones de Educación Física que, en sí mismas, forman parte del proceso de evaluación y que por consiguiente representan una parte importante del proceso para una calificación lo más objetiva posible.
- Se informará a los alumnos que hayan suspendido un trimestre acerca de aquellos criterios de evaluación no conseguidos y se les orientará para que pueda alcanzar los mismos en los siguientes trimestres.
- El retraso injustificado en la realización o entrega de las tareas, actividades y pruebas conllevará la no aceptación o no realización de dicha tarea excepto si fuera por una razón debidamente justificada.
- La calificación de la materia se obtendrá a partir de la consecución de los Criterios y Competencias Específicas. Siendo las valoraciones de la materia las siguiente:
INSUFICIENTE; SUFICIENTE; BIEN; NOTABLE; SOBRESALIENTE



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



9. SITUACIONES DE APRENDIZAJE

El diseño de las situaciones de aprendizaje supone la transferencia de los aprendizajes adquiridos por parte del alumnado, posibilitando la articulación coherente y eficaz de distintos conocimientos, destrezas y actitudes propios de esta etapa. De forma que, para la elaboración y el desarrollo de las situaciones de aprendizaje, se tendrán en cuenta diversos **aspectos**:

- El contexto y las experiencias del alumnado, sus diferentes formas de comprender la realidad y las diferencias individuales.
- Los saberes básicos, objetivos didácticos, competencias específicas, instrumentos y procedimientos de evaluación, tanto del aprendizaje del alumnado como de la situación de aprendizaje diseñada.
- Su transversalidad e interdisciplinariedad.
- Su desarrollo favorecerá diferentes tipos de agrupamientos entre el alumnado.
- Su puesta en práctica debe implicar la producción y la interacción oral e incluir el uso de recursos auténticos en distintos soportes y formatos.
- Se relacionarán con aspectos clave como los ODS y los retos del siglo XXI.
- Destinar un tiempo para que el alumnado reflexione sobre qué ha aprendido, el modo en que ha aprendido y cómo ello se puede aplicar en el aprendizaje futuro sobre cuestiones cotidianas, fomentando la reflexión-acción que nos asegure un sentido a nuestras experiencias.

Tipos de situaciones de aprendizaje en Educación Física:

- **RETOS:** se centran en solucionar un problema real del entorno del estudiante y optimizar las condiciones de la comunidad o parte de ella; todo ello a través de una acción concreta.
- **SALIDAS EN ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS y EXTRAESCOLARES:** los alumnos se pueden acercar a la realidad, contemplarla, así como reconocer los distintos componentes de ella, favoreciendo el desarrollo del pensamiento ya que supone: recibir información, contacto directo con la realidad e investigación (manipulación y actuación sobre el medio).
- **COMPOSICIONES FINALES:** se pretende que los alumnos construyan en base a sus conocimientos secuencias que impliquen poner de manifiesto la creatividad, el trabajo en equipo, la responsabilidad, autonomía, habilidades sociales para una cooperación efectiva.
- **PODCASTS, VÍDEOS:** producción de material audiovisual en el que los alumnos muestren qué han aprendido, la utilidad del aprendizaje y traten de enseñar a la comunidad su dominio en un área del conocimiento en concreto.
- **ORGANIZACIÓN DE EVENTOS, CAMPAÑAS o ACTIVIDADES PUNTUALES:** los alumnos ponen de manifiesto su competencia a la hora de organizarse con el fin de mostrar al entorno cercano acciones que, en cierto modo, favorezcan a la comunidad o sean socialmente responsables y sostenibles.



- OTROS: productos competenciales que suponen ejemplos de actividades competenciales que por su carácter transversal se pueden realizar de manera similar en diferentes materias o en agrupamiento de materias. Incluimos en este punto una tabla que relaciona los productos las actividades a desarrollar, el procedimiento de evaluación, instrumento de evaluación y los descriptores operativos.

Producto competencial	Actividades de evaluación competenciales	Procedimiento evaluación	Instrumento de evaluación	Relación con desc. operativo
Tabla o listado búsqueda de información	Buscar información	Análisis de la información	Rúbrica	CCL3, CD1
Trabajo escrito de 500/1000 palabras	Sintetizar la información	Análisis de la información	Escala graduada	CCL1
Presentación en Pecha-Kucha	Exponer oralmente	Prueba objetiva	Escala de valoración	CCL 1,5
Cuaderno / porfolio	Recoger el trabajo diario	Análisis de la producción	Lista de control	CCL 1,3
Video-diario de evidencias de aprendizaje	Demostrar el aprendizaje práctico adquirido	Análisis de la producción	Escala Graduada	CD 2,3, CPSAA 4, 5
Videotutorial	Explicar la práctica	Análisis de la información	Escala de valoración	CCL2, CD23
Su día a día	Participar en clase	Observación sistemática	Ficha de seguimiento	Dependerá
Valoración del trabajo individual en el grupo	Valorar la participación en el grupo	Coevaluación intragrupal	Diario de seguimiento	CPSAA 1,3,4, CC2,4, CE2



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



Consejería de Educación,
Ciencia y Formación
Profesional

Documento de valoración intragrupal	Repartir notas en el grupo	Coevaluación intragrupal	Nota grupal complementada	CCL1, CPSAA4, CC4, CE2
Valoración trabajo/técnica cooperativa	Valorar la aportación de cada miembro al trabajo en equipo	Autoevaluación intragrupal	Rúbrica	CCL1, CCL5, CPSAA 3, 4
Reparto de notas	Reconocer la aportación de cada miembro al trabajo grupal	Coevaluación intragrupal	Hoja de Excel ad hoc	CCL 1,5, CPSAA 3, 4
Exposición oral con gancho	Realizar una presentación oral sintética de lo aprendido	Prueba específica	Rúbrica	CCL1
Divulgación científica poster	Realizar una presentación	Análisis de la producción	Escala Graduada	STEM 1, 4, CCL1

En cada una de las situaciones de aprendizaje asociadas a las UNIDADES DE TRABAJO / UNIDADES DIDÁCTICAS que planteamos en esta programación didáctica para los diferentes cursos, propondremos alguna o varias de estas e incluiremos alguno de estos productos competenciales que fomentan la movilización de las habilidades adquiridas por los alumnos y alumnas para su resolución.

10. RECURSOS DIDÁCTICOS y MATERIALES CURRICULARES, CON ESPECIAL ATENCIÓN A ENFOQUES METODOLÓGICOS ADECUADOS A CONTEXTOS DIGITALES

- **Materiales y dotación del departamento:** recursos materiales propios de un centro de enseñanza secundaria para el desarrollo de clases de EF.
- **Google Classroom:** espacio educativo digital para la comunicación y difusión de documentos, recursos, etc. entre el profesor y alumno.
- **Plataforma Rayuela / Gmail:** vía oficial de comunicación y mensajería entre el profesor y el alumno.
- **YouTube:** uno de los principales medios de recursos audiovisuales a utilizar en el desarrollo de nuestra materia en los diferentes bloques de saberes básicos.
- **Redes Sociales (Instagram / Twitter / TikTok):** incluyendo estas RR. SS de uso cotidiano para nuestro alumnado en su tiempo de ocio digital, como un elemento didáctico y educativo para potenciar este componente formativo a través de estas plataformas de interés para ellos.
- **Cuestionarios Interactivos (Kahoot / Quizizz):** introduciendo situaciones de valoración de saberes teóricos interactivos con estas plataformas donde los dispositivos



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



digitales toman un mayor protagonismo, siendo estos de gran motivación e interés para el alumno.

- **Recursos e Infografías Digitales (Genially / Canva / Intef):** la gran cantidad de recursos y materiales educativos digitales (REA y RED) que podemos encontrar en numerosas colecciones, bases de datos, webs, etc. se han convertido en un excelente medio de información para nuestras clases, situaciones de aprendizaje. Y, además, son un elemento a promover en nuestro alumnado, para el desarrollo de una actitud crítica sobre la búsqueda de información en la web, proporcionando recursos de fiabilidad y validez formativa y científica
- **APPs Móviles (Strava / GPS Orienteering / Geocaching):** en el deporte y salud, son cada vez más las apps móviles vinculadas al deporte y salud que permiten completar el desarrollo motriz de nuestro alumnado. De esta forma, siendo estos ámbitos los ejes fundamentales de la materia de EF, esta variedad de aplicaciones servirá de recursos e instrumentos en nuestras clases, acercando así la tecnología móvil al proceso de enseñanza-aprendizaje, aumentando así las posibilidades en el aula y en su tiempo de ocio activo.
- **Dispositivos Digitales (Smartphone / Tablet / PC / Pizarras Digitales):** como los principales instrumentos y recursos para interactuar en el proceso de enseñanza-aprendizaje, acercando el mundo digital e internet al aula, pabellón, espacios abiertos... rompiendo así barreras espacio-temporales de nuestra materia.

En cuanto a la **metodología** utilizada, la materia de Educación Física tiene tal cantidad y variedad de situaciones motrices que en su enseñanza puede usarse la mayor parte del repertorio metodológico, en cuanto a técnicas y estrategias de enseñanza se refiere. Vamos a mencionar algunos modelos utilizados, basándonos tanto en la clasificación de los **ESTILOS DE ENSEÑANZA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA** de **Delgado Noguera** como en los **MODELOS PEDAGÓGICOS** recopilados por **Haerens** y desarrollados en nuestro país por autores como **Pérez-Pueyo, Hortigüela o Fernández Río**. Así, lo más habitual será utilizar en nuestras clases de Educación Física:

- Asignación de tareas.
- Enseñanza recíproca.
- Grupos reducidos.
- Aprendizaje cooperativo.
- Resolución de problemas.
- Sinéctica corporal.
- Modelo comprensivo de iniciación deportiva (TGfU)
- Modelo de educación deportiva.
- Autoconstrucción de materiales.
- Estilo actitudinal.
- Aprendizaje basado en proyectos.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

- Aula invertida (Flipped Classroom).
- Aprendizaje basado en juegos.
- Aprendizaje servicio.

A la hora de seguir una estrategia en la práctica, bien global o bien analítica en sus diferentes versiones, se tendrá en cuenta el tipo de tarea y el objetivo que se pretende, actuando consecuentemente con una u otra según el caso, e incluso se empleará una estrategia mixta cuando la situación de aprendizaje lo requiera.

Por último, tal y como establece el artículo 5 del Decreto 110/2022, los principios pedagógicos para las etapas de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato contemplan la implantación del enfoque competencial en el aula, lo que supone un cambio metodológico que afecta, fundamentalmente, al rol del profesorado y del alumnado. La aplicación de los principios del **Diseño Universal del Aprendizaje (DUA)** es necesaria para proporcionar al alumnado múltiples medios de representación, de acción y expresión y de formas de implicación en la información que se le presenta.

11. MEDIDAS DE REFUERZO y DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD, INCLUIDOS, EN SU CASO, LOS AJUSTES O ADAPTACIONES CURRICULARES PARA LOS ACNEAE. MEDIDAS PARA LA INCLUSIÓN

Describimos las medidas ordinarias, así como las estrategias específicas de atención y respuesta educativa a las diferencias individuales, entre las que se enumeran:

- *Plan específico de refuerzo y recuperación:* realizaremos un plan de refuerzo (que también establece el propio centro como de obligado cumplimiento) para los alumnos que tengan la materia suspensa en alguno de los trimestres, con el fin de facilitar la comprensión de los aprendizajes que ha de desarrollar en los siguientes para alcanzar los mínimos exigibles para una calificación positiva al finalizar el curso. En todos los casos este plan supondrá reunirnos con el alumnado y cerciorarnos que comprenden bien qué es lo que tiene que mejorar y cómo podrá hacerlo, exponiendo cuáles son los criterios de evaluación en los que ha tenido dificultad y la mejor manera de poder alcanzar lo exigido al finalizar el curso.
- *Adaptaciones curriculares significativas:* en el caso de dos alumnos de 2º ESO y un alumno de 4º ESO se ha establecido una adaptación de tanto los objetivos didácticos como de los criterios de evaluación, debido a que nos referimos a alumnado con necesidades educativas especiales. Se prioriza la consecución de autonomía a la hora de realizar actividad física; la mejora de la situación social de los alumnos, priorizando su inclusión en los grupos-clase y favoreciendo su desarrollo personal; se establecen objetivos relacionados con la mejora de la competencia motriz en lo que se refiere a HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (propias de la Educación Primaria) y la mejora de las CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS RELACIONADAS CON LA SALUD.
- *Ajustes curriculares no significativos:* en todos los casos atenderemos a la diversidad de nuestro alumnado mediante agrupamientos homogéneos dentro del gran grupo, con el fin de respetar los diferentes ritmos de aprendizaje; diferenciaremos entre saberes básicos prioritarios y complementarios; utilizaremos, según los casos, una metodología variada en función de las características del grupo-clase; diversificaremos los materiales didácticos atendiendo a los principios del Diseño Universal de Aprendizaje; favoreceremos agrupamientos de clase que faciliten la interacción o alteraremos la secuenciación de las diferentes unidades de trabajo o



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



situaciones de aprendizaje en función de la disponibilidad de recursos materiales, espaciales o personales. En este punto es importante resaltar que dentro de estos ajustes no significativos contemplaremos la modificación de contenidos relacionados con los saberes básicos que puedan resultar del interés de un determinado grupo de alumnos, favoreciendo la motivación hacia la materia y un desarrollo más significativo de estos.

12. PROGRAMAS DE REFUERZO y RECUPERACIÓN DE LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS PARA EL ALUMNADO QUE PROMOCIONE CON EVALUACIÓN NEGATIVA EN LA MATERIA

Para los alumnos que promocionen con la materia evaluada negativamente, se llevará a cabo un seguimiento a lo largo del todo el curso escolar. A estos alumnos se les proporcionará un cuaderno de actividades para trabajar las competencias específicas y criterios de evaluación de las correspondientes materias suspensas. Se podrán realizar pruebas específicas basadas los criterios de evaluación. Del mismo modo, si el alumno obtiene una calificación mayor o igual a 5 en los trimestres del curso actual, se entenderá que ha superado los criterios de evaluación del curso anterior y que está en camino de afianzar las competencias específicas y por tanto las competencias clave en el presente curso, considerando la materia pendiente como recuperada.

13. INCORPORACIÓN DE LOS CONTENIDOS TRANSVERSALES

Desde la presente programación, se pretende el desarrollo de elementos *más allá* de lo motriz, donde tomen protagonismo aquellos aspectos y valores transversales que podemos recoger de los diferentes documentos y decretos que organizan el currículo, priorizando la **LEEX 4/2011**, desde la cual podemos extraer los siguientes artículos donde se muestran estos aspectos prioritarios en el currículo:

Art. 80 - Lectura en el ámbito escolar	Art. 81 - La Capacidad Emprendedora
Art. 82 - Competencia Emocional	Art. 83 - La actividad física y el deporte

Además de su tratamiento específico en otras materias, se trabajará la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la igualdad de género y la creatividad en nuestra materia. Y en todo caso se fomentarán de manera transversal la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

- **LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD.** Desde los diversos bloques de saberes básicos, siendo algunos más vinculados; mientras que por otro lado habrá bloques menos relacionados. Buscaremos un adecuado tratamiento de nuestra materia favoreciendo una adherencia a la práctica deportiva que potencie el desarrollo de hábitos saludables en el alumnado (aseo, higiene, prevención de lesiones, primeros auxilios...). Además de organizar jornadas, charlas y dossier sobre los beneficios de la salud y el deporte (enfermedades, alimentación, ergonomía...)



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



- **PREVENCIÓN Y LUCHA CONTRA EL ACOSO ESCOLAR.** Desde el área de EF, encontramos numerosas situaciones donde las diferencias motrices aparecen y pueden dar lugar a situaciones de comentarios o actitudes que se vinculen con este contenido. Nuestra labor docente, debe orientarse a facilitar y desarrollar actitudes y valores relacionados con la educación para la paz (cooperación, ayuda, autoestima, confianza y otros) para niños y niñas de edades y ámbitos educativos diferentes.
- **IGUALDAD EFECTIVA ENTRE HOMBRES Y MUJERES.** Debido a la naturaleza de nuestra materia, se dan momentos donde las diferencias biológicas entre sexo son mayores; donde nuestra labor docente se orientará a que estas distancias biológicas no se conviertan en un elemento de marginación en nuestras actividades. Así pues, un adecuado tratamiento de los saberes de nuestras clases; y la individualización en el proceso de enseñanza propiciarán una menor diferenciación entre sexos. Además, no solo planteamos reducir las diferencias, sino fomentar elementos entre sexos como la agrupación, respeto y cooperación entre sexos, eliminando posibles estereotipos vinculados al sexo y deporte.
- **LA EDUCACIÓN EN EL CONSUMO.** En la actualidad, nuestra sociedad se encuentra embebida en un consumismo en todas sus áreas, incluido el deporte... donde cada vez más podemos apreciar aspectos relacionados con el consumismo e intereses económicos (marcas deportivas, ropa, zapatillas...). Esto, hace que, desde la EF, potenciemos una educación y actitud crítica antes estos “elementos” desde medios de comunicación, redes sociales, TV...
- **DESARROLLO DEL ESPÍRITU EMPRENDEDOR.** En el área de EF, son numerosas las situaciones motrices donde se plantean actividades grupales, donde el alumno debe tomar protagonismo en la toma de decisiones individuales, y que repercuten en un contexto global. Así pues, nuestro alumnado desarrolla la capacidad de transformar las ideas personales en actos motrices. Esto significa que intervenga y resuelva los problemas motrices que se plantean teniendo que ser capaz de saber elegir, planificar y gestionar sus recursos, habilidades y actitudes con criterio propio y responsabilidad, con el fin de alcanzar su objetivo personal y colectivo.
- **FOMENTO DE ACTITUDES DE COMPROMISO SOCIAL.** La EF, debido a su naturaleza, se convierte en un medio excepcional para que los alumnos se desarrollen en interacción, destrezas y habilidades sociales, nuevas relaciones, asumir roles y normas. Todo esto fomentado a través de actividades grupales, de colaboración, oposición, expresión corporal, actividades entorno natural y urbano... En definitiva, una interacción social con su entorno social más próximo y cercano.
- **DESARROLLO SOSTENIBLE Y MEDIO AMBIENTE.** Desde la LOMLOE, se promueve una gran relevancia al entorno natural y urbano como lugares de práctica deportiva, donde nuestra materia fomentará respeto, sostenibilidad, cuidado del entorno... Todos ellos, elementos propios de los ODS que desde la agenda 2030 se promulgan. Todo esto toma mayor importancia en nuestra comunidad autónoma, donde tenemos que acentuar esta actitud activa y responsable de nuestro alumnado en la conservación y restauración del ecosistema natural, el cual nos aporta una inmensidad de espacios y planteamientos didácticos en dicho entorno.
- **PREVENCIÓN Y RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS.** La EF y el deporte, se fundamenta en la tolerancia, respeto y deportividad de los diferentes elementos que participan de ello (rivales, compañeros, jueces, reglas, etc.) Todo esto, desde un prisma pacífico donde el diálogo tome importancia en la resolución de problemas.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

14. PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS y, EN SU CASO, EXTRAESCOLARES, DE ACUERDO CON LO ESTABLECIDO EN LA PROGRAMACIÓN GENERAL ANUAL DEL CENTRO

Las actividades complementarias y extraescolares tienen un importante valor educativo, didáctico y social, formando parte de la educación integral del alumnado. Estas actividades han sido seleccionadas en base a aspectos como la iniciativa, la creatividad, cooperación, su relación con las competencias específicas de la materia y su interdisciplinariedad con otras materias.

Durante el curso 2024/25 se propone la realización de las siguientes actividades complementarias o extraescolares:

- Rutas de senderismo y BTT en entorno natural.
- Actividades de orientación deportiva en el entorno cercano al centro educativo (parques y barrio gótico de Valencia de Alcántara).
- Actividades multiaventura (Hornachos, Valle del Jerte, Cuacos de Yuste o cualquier otro en función de la disponibilidad y conveniencia).
- Torneos deportivos en los recreos e intercentros.
- Semana Blanca en Sierra Nevada / Camino de Santiago.
- Participación en "Desayunos Saludables" y otras propuestas relacionadas con educación para la salud.
- Asistencia a eventos deportivos (Master Tennis / Partido Fútbol / Partido Baloncesto).
- Asistencia al encuentro multideportivo "**Educavita**" en Villafranca de los Barros.
- Juegos populares y tradicionales en el entorno.
- Participación en el programa **Proades 24/25** en la modalidad que se nos conceda.
- Organización y participación en las **IV Olimpiadas Rayanas** en nuestro centro.
- Participación en el **proyecto de centro "Loustauwarts: instituto de destrezas y habilidades idiomáticas"**.

15. MEDIDAS COMPLEMENTARIAS PARA EL TRATAMIENTO DE LA MATERIA DENTRO DEL PROYECTO BILINGÜE

En el presente curso escolar 2024-2025 la sección bilingüe del IES Loustau- Valverde solo se impartirá en 4º ESO en la materia de Educación Física.

En la ESO la programación se realizará en base al DECRETO 110/2022, de 22 de agosto, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad Autónoma de Extremadura. En ambos cursos, y dado que se trata de materias pertenecientes a una sección bilingüe, se va a seguir lo dispuesto en la ORDEN de 20 de abril de 2017 por la que se regula el programa de Secciones Bilingües en centros docentes sostenidos con fondos públicos de la Comunidad Autónoma de Extremadura y se establece el procedimiento para su implantación en las diferentes etapas educativas.

Desde el área de Educación Física, los objetivos, contenidos o saberes básicos y criterios de evaluación de la materia no cambian, son los establecidos en la programación del Departamento de Educación Física 4º ESO, aunque con ligeras variaciones que se comentan a continuación.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



El énfasis de desarrollar una Propuesta Curricular con elementos AICLE implica intensificar la experiencia del alumnado en la «resolución de problemas» y «saber hacer cosas» a través de otro idioma, dando una relevancia destacada al uso del lenguaje a la vez que se adquieren los contenidos de la materia de Educación Física, en este caso, de una manera más activa, estimulando así el aprendizaje. La principal diferencia de este grupo con el resto en la materia de Educación Física es en la metodología. Las distintas actividades se llevarán a cabo de diferente manera. Realizaremos igualmente actividades de evaluación inicial (test de condición física, exámenes de nivel de inglés, etc.), detección de ideas previas, de desarrollo del tema, de profundización, de ampliación, de repaso, ... Para ello se diseñarán actividades.

Las actividades que realizar estarán graduadas en dificultad a lo largo del curso según el progreso que el alumno vaya realizando en lengua inglesa. A principio de curso serán actividades sencillas (calentamiento, vuelta a la calma, etc.) Todo esto supone que el profesor de la asignatura estará en contacto permanente con el Departamento de Inglés, quien le ayudará en la elaboración y adecuación de los materiales.

A lo largo de todo el curso se intentarán presentar las actividades de forma atractivas que ayuden a los alumnos a vencer una posible resistencia al aprendizaje de la asignatura en inglés. Para ello se propondrán actividades prácticas tanto en el aula como en el gimnasio y en las instalaciones exteriores.

Para la consecución de los objetivos nos basamos también en la presentación gráfica, pues es un importante recurso de aprendizaje, ya que facilita el conocimiento y la comprensión inmediata del alumno en un idioma, como el inglés, que no es el de la lengua materna. Para ello se elaboran esquemas, nuevas tecnologías, etc. que permiten conectarse a Internet directamente in situ y seleccionar imágenes con textos en inglés, presentaciones, videos cortos, etc.

A lo largo del proceso educativo el profesor estimulará a través del empleo del refuerzo positivo a sus alumnos, valorando los éxitos que vayan logrando cada alumno/a al ir resolviendo tareas en inglés donde se trabajen los saberes básicos de Educación Física y animarlos a que progresivamente vayan realizando tareas más complejas.



16. INDICADORES DE LOGRO y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN, EN SU CASO, DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EN RELACIÓN CON LOS PROCESOS DE MEJORA

En este punto describimos el procedimiento para evaluar la programación didáctica, teniendo en cuenta los siguientes elementos:

Evaluación de la práctica docente

Planificación	Motivación del alumnado	Proceso de E/A	Seguimiento del proceso de E/A	Evaluación del proceso E/A	Técnicas e instrumentos	Agentes Evaluadores
<ul style="list-style-type: none"> - Respecto a los elementos de la programación. - Respecto de la coordinación docente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Respecto de la motivación inicial del alumnado. - Respecto de la motivación durante el proceso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Respecto de las actividades. - Respecto de la organización del aula. - Respecto del clima de aula. - Respecto de la utilización de recursos y materiales didácticos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Respecto de lo programado. - Respecto de la información al alumnado. - Respecto de la contextualización. 	<ul style="list-style-type: none"> - Respecto de los criterios de evaluación y los indicadores de logro. - Respecto de los instrumentos de evaluación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la programación de aula. - La observación. - Grupos de discusión en el seno de los órganos de coordinación docente. - Cuestionarios (autoinforme) - Diario del profesor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Profesorado. - Alumnado.

La evaluación será continua, ya que los procesos de enseñanza y aprendizaje y la práctica docente están en permanente revisión actualización y mejora



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



Consejería de Educación,
Ciencia y Formación
Profesional

Ítems a evaluar	1	2	3	4
La programación establece unos objetivos didácticos claros y realistas.				
Los saberes básicos del currículo están distribuidos en las diferentes unidades de trabajo y se interrelacionan entre sí.				
La selección de saberes básicos responde a las necesidades del alumnado y al contexto.				
Los criterios de evaluación son la referencia para la evaluación objetiva del alumnado.				
Las competencias específicas y competencias clave se tienen en todo momento presentes a la hora de planificar cada situación de aprendizaje.				
Existe una coordinación entre los docentes de educación física frecuente, fluida y provechosa.				
Existe una coordinación con los docentes de otras materias para un enfoque interdisciplinar de la enseñanza.				
Se realizan actividades adecuadas a la motivación de los alumnos y se percibe que las propuestas didácticas contribuyen a una mayor motivación.				
Las sesiones de educación física, en general, resultan ser atractivas a los alumnos y para el docente.				
Las actividades de E/A están secuenciadas y responden a una progresión didáctica que genere un aprendizaje significativo.				
Las actividades de E/A están contextualizadas y en todo momento tienen un objetivo claro y definido.				
La organización del aula es un aspecto importante que se modifica en función de las necesidades, generando un clima propicio para el aprendizaje.				
El clima dentro del aula es positivo y se fomenta la participación responsable, la reflexión, las aportaciones individuales o grupales.				
Se utilizan gran variedad de recursos didácticos y materiales para que el proceso de enseñanza mejore.				
En gran medida se cumple con la programación y, aunque haya variaciones en cuanto a la temporalización, se producen pocas modificaciones.				
El alumnado es consciente en todo momento del momento en el que se encuentra, los aprendizajes que va a adquirir y los objetivos a alcanzar.				
Se utiliza normalmente el mismo canal para informar al alumnado sobre cualquier cuestión concerniente al proceso de enseñanza.				
El proceso de enseñanza está completamente contextualizado y el alumnado encontrará significativo lo que aprenda.				
Se detallan claramente en la programación los criterios de evaluación, de calificación, los instrumentos y herramientas a utilizar.				
Existe variedad en cuanto a los instrumentos de evaluación utilizados y se da importancia a la evaluación formativa.				
La programación de aula está debidamente actualizada y no se deja espacio a la improvisación en las sesiones.				
Se recurre habitualmente a la observación directa apoyando este procedimiento en instrumentos de evaluación útiles y sencillos.				
El profesor anota diariamente aspectos a modificar o a potenciar en su práctica docente.				



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



Consejería de Educación,
Ciencia y Formación
Profesional

El alumnado está habituado a utilizar la autoevaluación como una herramienta clave en la evaluación formativa				
El profesor es riguroso en cuanto a la selección de instrumentos de autoevaluación y heteroevaluación.				
Se fomenta la reflexión crítica con la heteroevaluación donde el intercambio de información favorece el proceso de aprendizaje.				
La utilización de la autoevaluación y heteroevaluación no repercute negativamente en el tiempo de compromiso motriz del alumnado.				
Se recurre a una variedad metodológica para favorecer el proceso de E/A.				
Se contemplan y revisan las medidas de atención a la diversidad.				
Se seleccionan las prácticas para una igualdad efectiva de oportunidades entre niños y niñas y entre alumnos con diferentes niveles de habilidad.				
Se hace especial mención a referentes sociales de ambos sexos.				
Los agrupamientos se realizan teniendo en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje y las necesidades de los alumnos y alumnas.				

La programación se considera un documento vivo, sujeto a cambios si son necesarios, por lo cual, y siguiendo lo que establece la normativa, se realizará un seguimiento de efectividad y funcionamiento del documento.

Las propuestas de mejora y objetivos a trabajar en el próximo curso se reflexionarán en base al siguiente documento:

EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA y DE LA PRÁCTICA DOCENTE BASADA EN:

- | | | | |
|--|--|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Resultados académicos | <input type="checkbox"/> Cuestionarios o encuestas | <input type="checkbox"/> Rúbricas | <input type="checkbox"/> Otros (diario, observación...) |
|--|--|-----------------------------------|---|

Propuestas de mejora:



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO

1. OBJETIVOS DIDÁCTICOS.

De los objetivos generales de la BACH, dispuestos en el art. 6 del **Decreto 109/2022**, el más relacionado con nuestra materia es el **OBJETIVO M**: *utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.*

De este objetivo nacen los objetivos didácticos que nos marcamos este curso en la materia de Educación Física para el curso de 1º de BACHILLERATO:

- a. Consolidar hábitos saludables** en los que la **actividad física** esté presente en las rutinas diarias, seleccionando y planificando las prácticas físicas con base científica, ocupando el tiempo libre y permitiendo analizar las repercusiones sociales y ambientales de estos hábitos.
- b. Mejorar de manera paulatina y autónoma las capacidades físicas y habilidades motrices** a través de una gran variedad de situaciones motrices que desarrollen la toma de decisiones, el análisis de resultados, ejecución de lo planificado, asunción de responsabilidad, disciplina, respeto, tolerancia, cooperación e igualdad de trato.
- c. Potenciar la participación en actividades físicas** independientemente del sexo, capacidades, intereses o preferencias, rechazando cualquier forma de discriminación y favoreciendo el desarrollo de las capacidades afectivas, habilidades sociales y resolución de conflictos a través del trabajo en equipo en el ámbito motriz.
- d. Conocer y practicar manifestaciones de la cultura motriz**, apreciar la creación artística a través de situaciones motrices que supongan la expresión y representación de ideas a través del cuerpo y el movimiento, reflexionando sobre temas de justicia social.

Igualmente, contemplamos la contribución a la adquisición de los objetivos generales de etapa presentes en el D 109/2022 desde nuestra materia, haciendo especial mención a los objetivos: **A)** Adquirir una conciencia cívica responsable; **B)** Consolidar una madurez personal y social que les permita resolver pacíficamente los conflictos; **C)** Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres; **D)** Afianzar hábitos de lectura, estudio y disciplina como medio para el desarrollo personal; **G)** Utilizar con solvencia las TIC; **H)** Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social; **I)** Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida; **K)** Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, trabajo en equipo, autoconfianza, etc.

2. COMPETENCIAS CLAVE

Para la etapa de BACHILLERATO se establecen las siguientes COMPETENCIAS CLAVE en el Decreto 109/2022:



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

- A. Competencia en Comunicación Lingüística.
- B. Competencia Plurilingüe.
- C. Competencia Matemática y competencia en Ciencia y 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 expresiones culturales.

*** En **el anexo I del Decreto 109/2022** se especifican los descriptores operativos de cada una de las COMPETENCIAS CLAVE, con lo que se estructura el **PERFIL DE SALIDA** del alumnado al finalizar la etapa de bachillerato. Desde nuestra materia tendremos muy presente estos descriptores operativos para asegurar la formación competencial de los alumnos.

3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

1. *Interiorizar y desarrollar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basada en parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física. (ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA, SALUDABLE, OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE y SALIDAS PROFESIONALES.)*
2. *Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de las modalidades practicadas, en diferentes situaciones y con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas, para resolver situaciones motrices vinculadas a distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. (MEJORA DE LA COMPETENCIA MOTRIZ y ACTITUDES DE SUPERACIÓN.)*
3. *Difundir, promover y participar activamente en prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.*



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

contribuyendo autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia. (ACTIVIDAD FÍSICA y HABILIDADES SOCIALES.)

4. *Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, analizando e investigando de manera crítica las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución, desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, además de planificarlas, organizarlas y practicarlas de forma autónoma y fomentando su conservación para ser capaz de defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que transmiten. (EXPRESIÓN CORPORAL y SOCIEDAD.)*
5. *Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno a través de la práctica, planificación y organización de actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, al tiempo que asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado tanto del medio natural como del urbano y para dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad. (ACTIVIDAD FÍSICA EN COMUNIDAD y SOSTENIBLE EN EL ENTORNO NATURAL.)*

4. SABERES BÁSICOS, DISTRIBUIDOS A LO LARGO DEL CURSO.

El D.109/2022 establece para nuestra materia en el curso de 1º de Bachillerato los siguientes bloques de saberes básicos:

- VIDA ACTIVA y SALUDABLE.
- ORGANIZACIÓN y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.
- AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.
- MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.
- INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.

De este modo, vamos a presentar de forma esquemática los saberes básicos del currículo ordenados en las correspondientes **UNIDADES DE TRABAJO** que se impartirán este curso. Entre paréntesis aparece la numeración de estos saberes básicos según aparece en el D.109/2022 para facilitar su localización:



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



1º BACHILLERATO

PRIMER TRIMESTRE

- **Situación de aprendizaje 1: programa personalizado de AF** (A.1.1 Programa personal de AF atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad; A.1.2 Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas para planificar; A.1.3 Identificación de objetivos motrices saludables alcanzables con un programa de AF personalizado; A.1.4 Evaluación del logro del programa y reorientación a partir de los resultados; A.1.9 Musculatura del CORE para entrenamiento de la fuerza e higiene postural; A.1.10 Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva; B.1.1 Gestión de medidas de planificación de la actividad física y deportiva; B.1.2 Evaluación del entorno personal y social en la práctica deportiva; B.2.1 Selección responsable y sostenible del material deportivo; B.2.3 Uso alternativo de material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos; B.3.1 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles; B.3.3 Fases de planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos... Aplicación práctica.)
- **Situación de aprendizaje 2: dieta equilibrada y trastornos relacionados con la imagen corporal** (A.3.2 Trastornos vinculados con la imagen corporal: anorexia, vigorexia; A.3.3 Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico en publicidad y en los medios de comunicación.)
- **Situación de aprendizaje 3: técnicas de respiración, relajación y visualización** (A.1.8 Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Práctica y aplicación en contextos habituales; A.3.1 Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés.)

SEGUNDO TRIMESTRE

- **Situación de aprendizaje 4: seguridad en la AF, lesiones deportivas y primeros auxilios avanzados, emergencias escolares: protocolo** (B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y ajeno: planificación de factores de riesgo en AF. Medidas colectivas de prevención y seguridad; B.5. Actuaciones críticas ante accidentes: desplazamientos y transporte de accidentados; conducta PAS; protocolo RCP y alternativas y uno de desfibrilador. Contenido básico de kit de asistencia. Protocolos ante alertas y emergencias escolares.)
- **Situación de aprendizaje 5: deportes de implemento: Badminton** (C.1 Resolución de situaciones motrices variadas en actividades individuales y colectivas. Análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en las actividades deportivas y recreativas. Acciones que provocan ventajas frente al adversario en actividades de oposición y colaboración-oposición. Análisis de los puntos fuertes y débiles del rival y actuación en consecuencia. Desempeño de procedimientos o sistemas técnico-tácticos para conseguir los objetivos individuales y de equipo. Diseño de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz; C.3 Planificación y sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física para valorar sus propios límites; D.1 Gestión del éxito y fama en contextos físicos deportivos. Historias de vida significativas. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en las situaciones motrices planteadas; D.2 Habilidades sociales: estrategias de integración en actividades de grupo. Normas



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



extradeportivas que garanticen la igualdad en el deporte. Funciones deportivas: árbitro, entrenador... Identificación de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.)

- **Situación de aprendizaje 6: voleibol** (D.1 Gestión del éxito y fama en contextos físicos deportivos. Historias de vida significativas. Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en las situaciones motrices planteadas; C.1 Resolución de situaciones motrices variadas en actividades individuales y colectivas. Análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en las actividades deportivas y recreativas. Acciones que provocan ventajas frente al adversario en actividades de oposición y colaboración-oposición. Análisis de los puntos fuertes y débiles del rival y actuación en consecuencia. Desempeño de procedimientos o sistemas técnico-tácticos para conseguir los objetivos individuales y de equipo. Diseño de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz; C.2 Integración del esquema corporal, toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz y reajuste de la intervención para resolverla adecuadamente.)
- **Situación de aprendizaje 7: planificación de sesiones deportivas** (B.1 Gestión de medidas de planificación de la actividad física y deportiva. Evaluación del entorno personal y social en la práctica deportiva; B.2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Uso alternativo de material convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines y objetivos; B.3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles. Coevaluación y autoevaluación. Fases de planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos... Aplicación práctica; C.1 Resolución de situaciones motrices variadas en actividades individuales y colectivas. Análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en las actividades deportivas y recreativas. Acciones que provocan ventajas frente al adversario en actividades de oposición y colaboración-oposición. Análisis de los puntos fuertes y débiles del rival y actuación en consecuencia. Desempeño de procedimientos o sistemas técnico-tácticos para conseguir los objetivos individuales y de equipo. Diseño de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz; C.2 Integración del esquema corporal, toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz y reajuste de la intervención para resolverla adecuadamente; C.3 Planificación y sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física para valorar sus propios límites; C.4 Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos estratégicos en las habilidades físicas. Aplicación eficaz de las habilidades motrices; D.2 Habilidades sociales: estrategias de integración en actividades de grupo. Normas extradeportivas que garanticen la igualdad en el deporte. Funciones deportivas: árbitro, entrenador... Identificación de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.)
- **Situación de aprendizaje 8: orientación** (F.3.1 Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y la del grupo; F.3.2 Factores y elementos de riesgo realizando actividades que requieren atención o esfuerzo; F.4.1 Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de la actividad física.)

TERCER TRIMESTRE

- **Situación de aprendizaje 9: béisbol** (D.1 Gestión del éxito y fama en contextos físicos deportivos. Historias de vida significativas. Conocimiento, práctica y autovaloración



de las habilidades volitivas y capacidad de superación en las situaciones motrices planteadas; C.4 Perfeccionamiento y aplicación eficaz y eficiente de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnico-tácticos estratégicos de los deportes o actividades físicas.)

- **Situación de aprendizaje 10: expresión corporal** (E.1 Aportaciones del movimiento y las diferentes manifestaciones motrices a la cultura extremeña. Análisis de la influencia cultural y social en ellas; E.2 Técnicas de expresión corporal, interpretación, creatividad, imaginación y comunicación no verbal; E.3 Práctica, análisis y creación de actividades rítmico-musicales. Organización de eventos; E.4. Deporte y perspectiva de género: ejemplos de buenas prácticas deportivas. Presencia en los medios de comunicación. Análisis crítico ante situaciones de desigualdad o discriminación; E.5. Deporte, política y economía. Salidas laborales.)
- **Situación de aprendizaje 11: AFMN desde el punto de vista ecológico. Multiaventura** (F.1 Fomento del transporte activo, movilidad activa y saludable en actividades cotidianas: Ciclismo. Normas de uso de espacios. Criterios básicos para organizar eventos; F.2, Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica deportiva. Actuaciones para su mejora desde el punto de vista motriz. Aplicaciones prácticas; F.3, Previsión de riesgos asociados a las actividades propias y las del grupo. Factores de riesgo realizando actividades que requieren atención o esfuerzo. Materiales y equipamientos; F.4, Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de la actividad física. en Extremadura; F.5 Cuidado y mejora del entorno próximo como servicio a la comunidad al practicar actividad física en el medio natural. Trabajo físico como contribución a la sostenibilidad. Análisis crítico del impacto en el medio de las prácticas deportivas.)

5. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

a. Conexiones entre las distintas competencias específicas y con las competencias específicas de otras materias:

Competencias específicas de la materia de Educación Física	Conexión entre competencias específicas de Educación Física	Conexión con competencias específicas de otras materias
CE1. Interiorizar y desarrollar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basada en parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	EDUCACIÓN FÍSICA: CE2, CE3, CE4, CE5.	<ul style="list-style-type: none"> - BIOLOGÍA, GEOLOGÍA y CIENCIAS AMBIENTALES: <ul style="list-style-type: none"> • CE1 y CE3: buscar el conocimiento y desarrollo de los fundamentos biológicos que tienen lugar en el organismo como medio para el desarrollo de hábitos de vida saludable. • CE1, CE3, CE5: necesidad de argumentar sobre la importancia de crear hábitos de vida saludable desde una perspectiva sostenible y con fundamentos científicos. - ARTES ESCÉNICAS:
CE2. 2. Adaptar autónomamente las capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de las modalidades practicadas, en diferentes situaciones y con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas, para resolver situaciones motrices vinculadas a distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y	EDUCACIÓN FÍSICA: CE1, CE3, CE4, CE5.	



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



<p>consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • CE3 y CE4: reflexión crítica sobre la propia identidad cultural para promoverla como fuente de enriquecimiento personal y cohesión social. 	
<p>CE3.3. Difundir, promover y participar activamente en prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, contribuyendo autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.</p>	<p>EDUCACIÓN FÍSICA: CE1, CE2, CE4, CE5.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - HISTORIA DE LA MÚSICA y LA DANZA: <ul style="list-style-type: none"> • CE3 y CE4: contribuye al desarrollo de la creatividad y la identidad cultural. - HISTORIA DEL MUNDO CONTEMPORÁNEO / HISTORIA DEL ARTE: <ul style="list-style-type: none"> • CE3 y CE4: estudio y valoración del patrimonio artístico, su promoción y su conservación como elemento de identidad y dinamizador de la economía y la cultura; visión crítica y comprometida respecto a las desigualdades y las situaciones de discriminación. 	
<p>CE4.4. Experimentar las diferentes posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, analizando e investigando de manera crítica las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución, desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, además de planificarlas, organizarlas y practicarlas de forma autónoma y fomentando su conservación para ser capaz de defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que transmiten.</p>	<p>EDUCACIÓN FÍSICA: CE1, CE2, CE3, CE5,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - FÍSICA y QUÍMICA: <ul style="list-style-type: none"> • CE1 y CE5: predecir, bajo la perspectiva del trabajo colaborativo y cooperativo, las consecuencias de los avances científicos sobre la salud y el desarrollo sostenible. 	
<p>CE5.5. Adoptar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno a través de la práctica, planificación y organización de actividades físico-deportivas en entornos urbanos y naturales, desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, al tiempo que asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado tanto del medio natural como del urbano y para dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.</p>	<p>EDUCACIÓN FÍSICA: CE1, CE2, CE3, CE4.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - GEOLOGÍA y CIENCIAS GENERALES: <ul style="list-style-type: none"> • CE1 y CE5: capacidad de argumentar en base a análisis críticos y discriminando la información veraz sobre hábitos saludables y sostenibles, así como promoverlos en su entorno. 	



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

b. Conexiones con las competencias clave

El conjunto de competencias de Educación Física se vincula con descriptores operativos del perfil de salida de la etapa en Bachillerato y por tanto con las competencias clave:

- Competencia personal, social y de aprender a aprender, por la necesidad de conocerse a sí mismo y plantear programas de vida saludable personalizados a partir de la comprensión y funcionamiento del organismo. Adquirir habilidades para relacionarse con su entorno teniendo en cuenta su desarrollo evolutivo. Análisis crítico y responsable para la toma de decisiones, la identificación y gestión de las emociones, propias y ajenas, en las relaciones personales y sociales.
- Competencia en comunicación lingüística, por la puesta en práctica de las distintas capacidades comunicativas y de resolución de conflictos en las diferentes situaciones generadas y de comprensión y análisis crítico de la información obtenida al contrastar fuentes y datos.
- Competencia ciudadana, ya que el alumno conseguirá comprender y analizar críticamente problemas éticos, mostrando rechazo a cualquier tipo de discriminación o violencia, respeto por los demás y por el entorno, lo que contribuye a la formación de ciudadanos ecosocialmente responsables que buscan analizar la eco dependencia entre nuestras formas de vida y entornos.
- Competencia digital, con aprendizajes encaminados a un uso seguro y responsable tanto de los recursos tecnológicos como de la información que en estos se maneja. El conocimiento del funcionamiento y capacidades del propio cuerpo, así como investigar y utilizar las posibilidades que ofrecen dichos recursos tecnológicos para el control, gestión, planificación y realización de distintas prácticas físico-deportivas.
- Conciencia y expresión culturales, dado que van a experimentar, analizar e investigar sobre las distintas manifestaciones de la cultura motriz, proporcionará un conocimiento del patrimonio cultural, artístico y natural desde una perspectiva amplia, partiendo de la propia identidad individual y haciéndolo extensible a otras culturas y entornos. Esto permitirá asumir el enriquecimiento que genera la diversidad y la potencialidad que tiene como motor de cambio social.
- Competencia emprendedora, a través de la resolución de retos con sentido crítico y ético y la evaluación del impacto que estos puedan tener en el entorno presentando soluciones innovadoras, locales y globales, desde un trabajo colaborativo o cooperativo.

Para cada una de las competencias clave, se han definido unos descriptores operativos que orientan sobre el nivel de desempeño esperado al completar el Bachillerato con objeto de favorecer la continuidad, la coherencia y la cohesión entre las etapas que componen la enseñanza básica.

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



DESARROLLO Y SEGUIMIENTO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

C. ESPECÍFICA	DESCRIPTORES OPERATIVOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
		1º BACHILLERATO
CE1. Actividad física diaria, saludable, ocupación del tiempo libre y salidas profesionales.	STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.	<p>1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.</p> <p>1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</p> <p>1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p> <p>1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</p> <p>1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.</p> <p>1.6. Investigar y conocer las posibles salidas profesionales relacionadas con las diferentes manifestaciones de la motricidad, así como el impacto laboral, económico, social y ecológico de las mismas y su repercusión en el entorno más cercano.</p>
CE2. Mejora de la competencia motriz y actitudes de superación.	CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p> <p>2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave, tanto propios como ajenos, que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes</p>



		<p>y proponiendo soluciones a los mismos.</p> <p>2.4. Analizar la actuación motriz en diferentes situaciones, reales o adaptadas, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación, para poner en práctica actuaciones encaminadas a minimizar los errores.</p>
CE3. Actividad física y habilidades sociales	CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.	<p>3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, a la vez que adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</p> <p>3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia en cualquiera de sus formas, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.</p>
CE4. Expresión corporal y sociedad.	STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.	<p>4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</p> <p>4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.</p> <p>4.3. Utilizar de forma autónoma los recursos expresivos para resolver retos en las creaciones y representaciones artísticas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones.</p> <p>4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y de la sociedad a la que pertenecen.</p>
CE5. Actividad física en comunidad y sostenible en el	STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4,	<p>5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>



entorno natural.	CE1.	5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.
-------------------------	------	---

RELACIÓN ENTRE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS y LAS COMPETENCIAS CLAVE A TRAVÉS DE LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS DEL PERFIL DE SALIDA																																				
EF	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC					
	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1.1	1.2	2	3.1	3.2	4	5	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4
CE1									X				X	X			X		X	X					X							X				
CE2																				X				X						X	X					
CE3					X														X		X				X			X								
CE4													X							X						X							X			
CE5													X							X	X												X	X		

6. CARACTERÍSTICAS, INSTRUMENTOS y HERRAMIENTAS DE LA EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial durante el primer mes de inicio de curso, va a permitir que el docente detecte el grado de dominio alcanzado de los aprendizajes básicos y competencias adquiridas del alumnado, para así favorecer la construcción de aprendizajes significativos a partir de las ideas previas de los alumnos, y adecuar las estrategias metodológicas a las características y conocimiento del alumnado. Las técnicas e instrumentos de recogida de la información de la evaluación inicial serán:

- Informes y entrevistas con el Departamento de Orientación.
- Registros anecdóticos y listas de control utilizados en la observación directa del alumnado en la resolución de tareas de desempeño previamente diseñadas para la evaluación inicial.
- Cuestionarios para conocer las motivaciones, intereses y preferencias del alumnado.



- Pruebas de rendimiento para determinar el grado de consecución de los criterios de evaluación y competencias clave del curso anterior.

Pruebas prácticas para determinar el rendimiento motor y ajustar la práctica docente, además de determinar posibles déficits presentes o persistentes.

7. CRITERIOS, INSTRUMENTOS y HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN

En el prisma LOMLOE, se mantienen las características de la evaluación: criterial, global, continua, formativa y objetiva. Desde esta perspectiva, a través de los criterios de evaluación se evalúan las competencias específicas del área de EF.

Este planteamiento de una evaluación inclusiva y formativa requiere el uso de instrumentos de evaluación variados, diversos y accesibles, que se adapten a las características y necesidades del alumnado, potenciando así su aprendizaje. Por otro lado, debido a las características de nuestra materia, las diferentes competencias, y sus criterios asociados, tendrán una diferente ponderación con vista a enfatizar aquellas que se creen más relevantes e importante para el área de Educación Física.

CE1. Actividad física diaria, mejora de la salud y ocupación del tiempo libre.	20%	1.1 - Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la salud 1.2 - Incorporar de forma autónoma, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo... 1.3 - Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones... 1.4 - Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados a lo corporal... 1.5 - Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la act. física... 1.6 - Investigar y conocer las posibles salidas profesionales relacionadas con las manifestaciones de la motricidad...
CE2. Mejora de la competencia motriz.	20%	2.1 - Desarrollar proyectos motores deportivos individuales y colectivos, cooperativo y colaborativo... 2.2 - Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colab/oposic en contextos deportivos... 2.3 - Identificar, analizar y comprender los factores clave... que condicionan la intervención cualitativa y cuantitativamente... 2.4 - Analizar la situación motriz en diferentes situaciones, reales o adaptadas, reflexionando sobre soluciones y resultados
CE3. Actividad física y habilidades sociales.	20%	3.1 - Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como salida profesional desde la salud... 3.2 - Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices... 3.3 - Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes con autonomía y hab. sociales...



CE4. Expresión corporal y sociedad.	20%	4.1 - Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de manifestaciones motrices en el panorama actual... 4.2 - Crear y representar composiciones corporales ind/colect, con o sin base musical, aplicando precisión, idoneidad... 4.3 - Utilizar de forma autónoma los recursos expresivos para resolver retos en las creaciones y representaciones artísticas... 4.4 - Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional...
CE5. Actividad física sostenible en el entorno natural.	20%	5.1 - Promover y participar en act. físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, interactuando de manera sostenible... 5.2 - Practicar y organizar act. físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y seguridad...

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS EVALUACIÓN
RÚBRICA	1.1 / 2.2 / 2.3 / 3.1 / 4.3	COMPOSICIONES GRUPALES	2.1 / 2.2 / 3.1 / 3.2 / 3.3 / 4.3
HOJA DE OBSERVACIÓN / ESCALA VALORACIÓN	1.1 / 1.2 / 2.2 / 3.1 / 4.3	PRUEBAS DE EJECUCIÓN	1.1 / 1.2 / 1.4 / 2.1 / 2.3 / 3.1 / 3.2 / 4.1 / 5.1 / 5.2
LISTA DE CONTROL / ESCALA GRADUADA	1.3 / 1.5 / 3.3	REGISTRO ANECDÓTICO	1.3 / 3.2 / 3.3 / 3.4 / 4.2 / 4.3 / 4.4 / 5.3
RECURSOS TIC y DIGITALES	1.5 / 1.6 / 4.1 / 4.5	REFLEXIONES EN CLASE	1.5 / 2.4 / 3.4 / 4.2 / 4.4 / 4.5
COEVALUACIÓN y AUTOEVALUACIÓN	1.1 / 1.4 / 2.1 / 2.3 / 2.4 / 3.4	PRUEBAS y TRABAJOS ESCRITOS	1.1 / 1.3 / 4.1 / 5.2

8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

Los criterios de evaluación plasman la referencia de la materia de Educación Física para 1º de Bachillerato para valorar el aprendizaje del alumnado y el grado de adquisición de cada competencia específica, tal y como nos marca el D109/2022. Descrita la ponderación que damos desde el Departamento de Educación Física a los diferentes criterios de evaluación (mencionados anteriormente) y los instrumentos y herramientas que utilizaremos, la CALIFICACIÓN del alumnado en cada momento será:

- **CALIFICACIÓN DEL TRIMESTRE:** a través del cálculo de la *media aritmética de los criterios de evaluación trabajados a lo largo del trimestre*. Si un criterio de evaluación se trabajó a lo largo de varias unidades didácticas o de trabajo, su calificación será su media aritmética.
- **CALIFICACIÓN FINAL ORDINARIA:** a través del cálculo de la *media aritmética de las calificaciones de la calificación de las competencias específicas*. La calificación de las mismas se obtendrá mediante el promedio de los criterios de evaluación relacionados con ella que se hayan trabajado durante el curso.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

En la **convocatoria extraordinaria**, el Departamento acordará la manera en la que se realizarán las pruebas de evaluación para el alumnado que tenga la evaluación ordinaria suspensa. Se realizarán pruebas de evaluación de diferente índole y utilizando variedad de instrumentos atendiendo a los criterios de evaluación marcados en el currículo.

Recordamos en este punto que, para un criterio de evaluación en concreto, utilizaremos varios de INSTRUMENTOS y HERRAMIENTAS de evaluación, así como la combinación de diferentes AGENTES (profesor, compañeros y el propio alumno) con el fin de asegurar una evaluación objetiva y realmente formativa.

Por otra parte, establecemos una serie de normas consensuadas por el departamento en relación a la calificación del alumnado:

- Cualquier prueba, actividad, tarea o situación de aprendizaje podrá considerarse suspensa si existe constancia de que alumno ha plagiado o ha permitido que otros plagien.
- Será requisito indispensable que el alumno participe de manera regular en las sesiones de Educación Física que, en sí mismas, forman parte del proceso de evaluación y que por consiguiente representan una parte importante del proceso para una calificación lo más objetiva posible.
- Se informará a los alumnos que hayan suspendido un trimestre acerca de aquellos criterios de evaluación no conseguidos y se les orientará para que pueda alcanzar los mismos en los siguientes trimestres.
- El retraso injustificado en la realización o entrega de las tareas, actividades y pruebas conllevará la no aceptación o no realización de dicha tarea excepto si fuera por una razón debidamente justificada.
- La calificación de la materia se obtendrá según lo indicado y la nota obtenida se redondeará al entero más próximo en función de la décima (de '5 redondeo superior y '4 redondeo inferior.)

9. SITUACIONES DE APRENDIZAJE

El diseño de las situaciones de aprendizaje supone la transferencia de los aprendizajes adquiridos por parte del alumnado, posibilitando la articulación coherente y eficaz de distintos conocimientos, destrezas y actitudes propios de esta etapa. De forma que, para la elaboración y el desarrollo de las situaciones de aprendizaje, se tendrán en cuenta diversos aspectos:

- El contexto y las experiencias del alumnado, sus diferentes formas de comprender la realidad y las diferencias individuales.
- Los saberes básicos, objetivos didácticos, competencias específicas, instrumentos y procedimientos de evaluación, tanto del aprendizaje del alumnado como de la situación de aprendizaje diseñada.
- Su transversalidad e interdisciplinariedad.
- Su desarrollo favorecerá diferentes tipos de agrupamientos entre el alumnado.
- Su puesta en práctica debe implicar la producción y la interacción oral e incluir el uso de recursos auténticos en distintos soportes y formatos.



- Se relacionarán con aspectos clave como los ODS y los retos del siglo XXI.
- Destinar un tiempo para que el alumnado reflexione sobre qué ha aprendido, el modo en que ha aprendido y cómo ello se puede aplicar en el aprendizaje futuro sobre cuestiones cotidianas, fomentando la reflexión-acción que nos asegure un sentido a nuestras experiencias.

Tipos de situaciones de aprendizaje en Educación Física:

- **RETOS:** se centran en solucionar un problema real del entorno del estudiante y optimizar las condiciones de la comunidad o parte de ella; todo ello a través de una acción concreta.
- **SALIDAS EN ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS y EXTRAESCOLARES:** los alumnos se pueden acercar a la realidad, contemplarla, así como reconocer los distintos componentes de ella, favoreciendo el desarrollo del pensamiento ya que supone: recibir información, contacto directo con la realidad e investigación (manipulación y actuación sobre el medio).
- **COMPOSICIONES FINALES:** se pretende que los alumnos construyan en base a sus conocimientos secuencias que impliquen poner de manifiesto la creatividad, el trabajo en equipo, la responsabilidad, autonomía, habilidades sociales para una cooperación efectiva.
- **PODCASTS, VÍDEOS:** producción de material audiovisual en el que los alumnos muestren qué han aprendido, la utilidad del aprendizaje y traten de enseñar a la comunidad su dominio en un área del conocimiento en concreto.
- **ORGANIZACIÓN DE EVENTOS, CAMPAÑAS o ACTIVIDADES PUNTUALES:** los alumnos ponen de manifiesto su competencia a la hora de organizarse con el fin de mostrar al entorno cercano acciones que, en cierto modo, favorezcan a la comunidad o sean socialmente responsables y sostenibles.
- **OTROS:** productos competenciales que suponen ejemplos de actividades competenciales que por su carácter transversal se pueden realizar de manera similar en diferentes materias o en agrupamiento de materias. Incluimos en este punto una tabla que relaciona los productos las actividades a desarrollar, el procedimiento de evaluación, instrumento de evaluación y los descriptores operativos.

Producto competencial	Actividades de evaluación competenciales	Procedimiento evaluación	Instrumento de evaluación	Relación con desc. operativo
Tabla o listado búsqueda de información	Buscar información	Análisis de la información	Rúbrica	CCL3, CD1



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

Trabajo escrito de 500/1000 palabras	Sintetizar la información	Análisis de la información	Escala graduada	CCL1
Presentación en Pecha-Kucha	Exponer oralmente	Prueba objetiva	Escala de valoración	CCL 1,5
Cuaderno / portfolio	Recoger el trabajo diario	Análisis de la producción	Lista de control	CCL 1,3
Video-diario de evidencias de aprendizaje	Demostrar el aprendizaje práctico adquirido	Análisis de la producción	Escala Graduada	CD 2,3, CPSAA 4, 5
Videotutorial	Explicar la práctica	Análisis de la información	Escala de valoración	CCL2, CD23
Su día a día	Participar en clase	Observación sistemática	Ficha de seguimiento	Dependerá
Valoración del trabajo individual en el grupo	Valorar la participación en el grupo	Coevaluación intragrupal	Diario de seguimiento	CPSAA 1,3,4, CC2,4, CE2
Documento de valoración intragrupal	Repartir notas en el grupo	Coevaluación intragrupal	Nota grupal complementada	CCL1, CPSAA4, CC4, CE2
Valoración trabajo/técnica cooperativa	Valorar la aportación de cada miembro al trabajo en equipo	Autoevaluación intragrupal	Rúbrica	CCL1, CCL5, CPSAA 3, 4
Reparto de notas	Reconocer la aportación de cada miembro al trabajo grupal	Coevaluación intragrupal	Hoja de Excel ad hoc	CCL 1,5, CPSAA 3, 4



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



Consejería de Educación,
Ciencia y Formación
Profesional

Exposición oral con gancho	Realizar una presentación oral sintética de lo aprendido	Prueba específica	Rúbrica	CCL1
Divulgación científica poster	Realizar una presentación	Análisis de la producción	Escala Graduada	STEM 1, 4, CCL1

En cada una de las situaciones de aprendizaje asociadas a las UNIDADES DE TRABAJO que planteamos en esta programación didáctica para los diferentes cursos, propondremos alguna o varias de estas e incluiremos alguno de estos productos competenciales que fomentan la movilización de las habilidades adquiridas por los alumnos y alumnas para su resolución.

10. RECURSOS DIDÁCTICOS y MATERIALES CURRICULARES, CON ESPECIAL ATENCIÓN A ENFOQUES METODOLÓGICOS ADECUADOS A LOS CONTEXTOS DIGITALES

- **Materiales y dotación del departamento:** recursos materiales propios de un centro de enseñanza secundaria para el desarrollo de clases de EF
- **Google Classroom:** espacio educativo digital para la comunicación y difusión de documentos, recursos, etc. entre el profesor y alumno.
- **Plataforma Rayuela / Gmail:** vía oficial de comunicación y mensajería entre el profesor y el alumno.
- **YouTube:** uno de los principales medios de recursos audiovisuales a utilizar en el desarrollo de nuestra materia en los diferentes bloques de saberes básicos.
- **Redes Sociales (Instagram / Twitter / TikTok):** incluyendo estas RR. SS de uso cotidiano para nuestro alumnado en su tiempo de ocio digital, como un elemento didáctico y educativo para potenciar este componente formativo a través de estas plataformas de interés para ellos.
- **Cuestionarios Interactivos (Kahoot / Quizizz):** introduciendo situaciones de valoración de saberes teóricos interactivos con estas plataformas donde los dispositivos digitales toman un mayor protagonismo, siendo estos de gran motivación e interés para el alumno.
- **Recursos e Infografías Digitales (Genially / Canva / Intef):** la gran cantidad de recursos y materiales educativos digitales (REA y RED) que podemos encontrar en numerosas colecciones, bases de datos, webs, etc. se han convertido en un excelente medio de información para nuestras clases, situaciones de aprendizaje. Y, además, son un elemento a promover en nuestro alumnado, para el desarrollo de una actitud crítica sobre la búsqueda de información en la web, proporcionando recursos de fiabilidad y validez formativa y científica
- **APPs Móviles (Strava / GPS Orienteering / Geocaching):** en el deporte y salud, son cada vez más las apps móviles vinculadas al deporte y salud que permiten completar el desarrollo motriz de nuestro alumnado. De esta forma, siendo estos ámbitos los ejes fundamentales de la materia de EF, esta variedad de aplicaciones servirá de recursos e instrumentos en nuestras clases, acercando así la tecnología móvil al proceso de enseñanza-aprendizaje, aumentando así las posibilidades en el aula y en su tiempo de ocio activo.
- **Dispositivos Digitales (Smartphone / Tablet / PC / Pizarras Digitales):** como los principales instrumentos y recursos para interactuar en el proceso de enseñanza-



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



aprendizaje, acercando el mundo digital e internet al aula, pabellón, espacios abiertos... rompiendo así barreras espacio-temporales de nuestra materia.

En cuanto a la metodología utilizada, la materia de Educación Física tiene tal cantidad y variedad de situaciones motrices que en su enseñanza puede usarse la mayor parte del repertorio metodológico, en cuanto a técnicas y estrategias de enseñanza se refiere. Vamos a mencionar algunos modelos utilizados, basándonos tanto en la clasificación de los **ESTILOS DE ENSEÑANZA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA** de **Delgado Noguera** como en los **MODELOS PEDAGÓGICOS** recopilados por **Haerens** y desarrollados en nuestro país por autores como **Pérez-Pueyo, Hortigüela o Fernández-Río**. Así, lo más habitual será utilizar en nuestras clases de Educación Física:

- Asignación de tareas.
- Enseñanza recíproca.
- Grupos reducidos.
- Aprendizaje cooperativo.
- Resolución de problemas.
- Sinéctica corporal.
- Modelo comprensivo de iniciación deportiva (TGfU)
- Modelo de educación deportiva.
- Autoconstrucción de materiales.
- Estilo actitudinal.
- Aprendizaje basado en proyectos.
- Aula invertida (Flipped Classroom).
- Aprendizaje basado en juegos.
- Aprendizaje servicio.

A la hora de seguir una estrategia en la práctica, bien global o bien analítica en sus diferentes versiones, se tendrá en cuenta el tipo de tarea y el objetivo que se pretende, actuando consecuentemente con una u otra según el caso, e incluso se empleará una estrategia mixta cuando la situación de aprendizaje lo requiera.

Por último, tal y como establece el artículo 5 del Decreto del Decreto 109/2022, los principios pedagógicos para las etapas de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato contemplan la implantación del enfoque competencial en el aula, lo que supone un cambio metodológico que afecta, fundamentalmente, al rol del profesorado y del



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

alumnado. La aplicación de los principios del **Diseño Universal del Aprendizaje (DUA)** es necesaria para proporcionar al alumnado múltiples medios de representación, de acción y expresión y de formas de implicación en la información que se le presenta.

11. MEDIDAS DE REFUERZO y DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD, INCLUIDOS, EN SU CASO, LOS AJUSTES O ADAPTACIONES CURRICULARES PARA EL ALUMNADO CON NECESIDAD ESPECÍFICA DE APOYO EDUCATIVO. MEDIDAS PARA LA INCLUSIÓN

Describimos las medidas ordinarias, así como las estrategias específicas de atención y respuesta educativa a las diferencias individuales, entre las que se enumeran:

- Plan específico de refuerzo y recuperación: realizaremos un plan de refuerzo (que también establece el propio centro como de obligado cumplimiento) para los alumnos que tengan la materia suspensa en alguno de los trimestres, con el fin de facilitar la comprensión de los aprendizajes que ha de desarrollar en los siguientes para alcanzar los mínimos exigibles para una calificación positiva al finalizar el curso. En todos los casos este plan supondrá reunirnos con el alumnado y cerciorarnos que comprenden bien qué es lo que tiene que mejorar y cómo podrá hacerlo, exponiendo cuáles son los criterios de evaluación en los que ha tenido dificultad y la mejor manera de poder alcanzar lo exigido al finalizar el curso.
- Ajustes curriculares no significativos: en todos los casos atenderemos a la diversidad de nuestro alumnado mediante agrupamientos homogéneos dentro del gran grupo, con el fin de respetar los diferentes ritmos de aprendizaje; diferenciaremos entre saberes básicos prioritarios y complementarios; utilizaremos, según los casos, una metodología variada en función de las características del grupo-clase; diversificaremos los materiales didácticos atendiendo a los principios del Diseño Universal de Aprendizaje; favoreceremos agrupamientos de clase que faciliten la interacción o alteraremos la secuenciación de las diferentes unidades de trabajo o situaciones de aprendizaje en función de la disponibilidad de recursos materiales, espaciales o personales. En este punto es importante resaltar que dentro de estos ajustes no significativos contemplaremos la modificación de contenidos relacionados con los saberes básicos que puedan resultar del interés de un determinado grupo de alumnos, favoreciendo la motivación hacia la materia y un desarrollo más significativo de estos.

12. PROGRAMAS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN DE LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS

Para los alumnos con la materia evaluada negativamente en un trimestre, se llevará a cabo un seguimiento individualizado para asegurar la adquisición de las competencias específicas y el manejo de los saberes básicos trabajados. Se podrán realizar pruebas específicas basadas los criterios de evaluación con el fin de recuperar los que no superó en el trimestre anterior. Aquellos alumnos que obtengan una calificación inferior a 5 deberán presentarse a la convocatoria extraordinaria de septiembre que marcará la jefatura de estudios del centro.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



13. INCORPORACIÓN DE LOS CONTENIDOS TRANSVERSALES

Desde la presente programación, se pretende el desarrollo de elementos *más allá* de lo motriz, donde tomen protagonismo aquellos aspectos y valores transversales que podemos recoger de los diferentes documentos y decretos que organizan el currículo, priorizando la **LEEX 4/2011**, desde la cual podemos extraer los siguientes artículos donde se muestran estos aspectos prioritarios en el currículo:

Art. 80 - Lectura en el ámbito escolar	Art. 81 - La Capacidad Emprendedora
Art. 82 - Competencia Emocional	Art. 83 - La actividad física y el deporte

Por otro lado, tomaremos de referencia para la etapa de BACHILLERATO, el DECRETO 109/2022. **Además de su tratamiento específico en otras materias, se trabajará la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la igualdad de género y la creatividad en nuestra materia. Y en todo caso se fomentarán de manera transversal la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.**

- **LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD.** Desde los diversos bloques de saberes básicos, siendo algunos más vinculados; mientras que por otro lado habrá bloques menos relacionado. Buscaremos un adecuado tratamiento de nuestra materia favoreciendo una adherencia a la práctica deportiva que potencie el desarrollo de hábitos saludables en el alumnado (aseo, higiene, prevención de lesiones, primeros auxilios...). Además de organizar jornadas, charlas y dossier sobre los beneficios de la salud y el deporte (enfermedades, alimentación, ergonomía muscular...)
- **PREVENCIÓN Y LUCHA CONTRA EL ACOSO ESCOLAR.** Desde el área de EF, encontramos numerosas situaciones donde las diferencias motrices aparecen y pueden dar lugar a situaciones de comentarios o actitudes que se vinculen con este contenido. Nuestra labor docente, debe orientarse a facilitar y desarrollar actitudes y valores relacionados con la educación para la paz (cooperación, ayuda, autoestima, confianza y otros) para niños y niñas de edades y ámbitos educativos diferentes.
- **IGUALDAD EFECTIVA ENTRE HOMBRES Y MUJERES.** Debido a la naturaleza de nuestra materia, se dan momentos donde las diferencias biológicas entre sexo son mayores; donde nuestra labor docente se orientará a que estas distancias biológicas no se conviertan en un elemento de marginación en nuestras actividades. Así pues, un adecuado tratamiento de los saberes de nuestras clases; y la individualización en el proceso de enseñanza propiciarán una menor diferenciación entre sexos. Además, no solo planteamos reducir las diferencias, sino fomentar elementos entre sexos como la agrupación, respeto y cooperación entre sexos, eliminando posibles estereotipos vinculados al sexo y deporte.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

- **LA EDUCACIÓN EN EL CONSUMO.** En la actualidad, nuestra sociedad se encuentra embebida en un consumismo en todas sus áreas, incluido el deporte... donde cada vez más podemos apreciar aspectos relacionados con el consumismo e intereses económicos (marcas deportivas, ropa, zapatillas...). Esto, hace que, desde la EF, potenciemos una educación y actitud crítica antes estos “elementos” desde medios de comunicación, redes sociales, TV...
- **DESARROLLO DEL ESPÍRITU EMPRENDEDOR.** En el área de EF, son numerosas las situaciones motrices donde se plantean actividades grupales, donde el alumno debe tomar protagonismo en la toma de decisiones individuales, y que repercuten en un contexto global. Así pues, nuestro alumnado desarrolla la capacidad de transformar las ideas personales en actos motrices. Esto significa que intervenga y resuelva los problemas motrices que se plantean teniendo que ser capaz de saber elegir, planificar y gestionar sus recursos, habilidades y actitudes con criterio propio y responsabilidad, con el fin de alcanzar su objetivo personal y colectivo.
- **FOMENTO DE ACTITUDES DE COMPROMISO SOCIAL.** La EF, debido a su naturaleza, se convierte en un medio excepcional para que los alumnos se desarrollen en interacción, destrezas y habilidades sociales, nuevas relaciones, asumir roles y normas. Todo esto fomentado a través de actividades grupales, de colaboración, oposición, expresión corporal, actividades entorno natural y urbano... En definitiva, una interacción social con su entorno social más próximo y cercano.
- **DESARROLLO SOSTENIBLE Y MEDIO AMBIENTE.** Desde la LOMLOE, se promueve una gran relevancia al entorno natural y urbano como lugares de práctica deportiva, donde nuestra materia fomentará respeto, sostenibilidad, cuidado del entorno... Todos ellos, elementos propios de los ODS que desde la agenda 2030 se promulgan. Todo esto toma mayor importancia en nuestra comunidad autónoma, donde tenemos que acentuar esta actitud activa y responsable de nuestro alumnado en la conservación y restauración del ecosistema natural, el cual nos aporta una inmensidad de espacios y planteamientos didácticos en dicho entorno.
- **PREVENCIÓN Y RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS.** La EF y el deporte, se fundamenta en la tolerancia, respeto y deportividad de los diferentes elementos que participan de ello (rivales, compañeros, árbitros, reglas, etc.) Todo esto, desde un prisma pacífico donde el diálogo tome importancia en la resolución de problemas deportivos.

14. PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS y, EN SU CASO, EXTRAESCOLARES, DE ACUERDO CON LO ESTABLECIDO EN LA PROGRAMACIÓN GENERAL ANUAL DEL CENTRO

Las actividades complementarias y extraescolares tienen un importante valor educativo, didáctico y social, formando parte de la educación integral del alumnado. Estas actividades han sido seleccionadas en base a aspectos como la iniciativa, la creatividad, cooperación, su relación con las competencias específicas de la materia y su interdisciplinariedad con otras materias.

Durante el curso 2024/25 se propone la realización de las siguientes actividades complementarias o extraescolares:

- Actividades de ocio activo en el **programa de Ocio, Deporte y tiempo libre del "Tajo Internacional"** en el pantano de Alcántara o en el centro con el material dispuesto para la actividad.
- Rutas de senderismo y BTT en entorno natural.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



- Participación en el **Programa de Educación para la Salud frente a la Obesidad Infantil y Juvenil**, coordinado por el Servicio Extremeño de Salud.
- Actividades de orientación deportiva en el entorno cercano al centro educativo (parques y barrio gótico de Valencia de Alcántara).
- Actividades multiaventura (Hornachos, Valle del Jerte, Cuacos de Yuste o cualquier otro en función de la disponibilidad y conveniencia).
- Torneos deportivos en los recreos e intercentros.
- Talleres con atletas de alto nivel reconocidos de nuestra región y de otras regiones.
- Participación en "Desayunos Saludables" y otras propuestas relacionadas con educación para la salud.
- Asistencia a eventos deportivos (Master Tennis Madrid / Partido Fútbol Madrid / Partido Baloncesto Cáceres)
- Asistencia al encuentro multideportivo "**Educavita**" en Villafranca de los Barros.
- Actividades en la nieve en Xanadú.
- Actividades en el "Anillo".
- Juegos tradicionales del entorno.
- Participación en el programa de **Deporte Inclusivo en la Escuela** de la Fundación Jóvenes y Deporte de la Junta de Extremadura.
- Participación en el programa **Proades 23/24** en la modalidad que se nos conceda.
- Organización y participación en las **III Olimpiadas Rayanas** en nuestro centro.
- Participación en el **proyecto de innovación educativa "Loustauwarts: instituto de destrezas y habilidades idiomáticas"**.

15. INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN, EN SU CASO, DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EN RELACIÓN CON LOS PROCESOS DE MEJORA

En este punto describimos el procedimiento para evaluar la programación didáctica, teniendo en cuenta los siguientes elementos:

Evaluación de la práctica docente

Planificación	Motivación del alumnado	Proceso de E/A	Seguimiento del proceso de E/A	Evaluación del proceso E/A	Técnicas e instrumentos	Agentes Evaluadores
- Respecto a los elementos de la programación.	- Respecto de la motivación inicial del alumnado.	- Respecto de las actividades. - Respecto de la organización del aula.	- Respecto de lo programado. - Respecto de la información al alumnado.	- Respecto de los criterios de evaluación y los indicadores de logro.	- Análisis de la programación de aula. - La observación.	- Profesorado. - Alumnado.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



Consejería de Educación,
Ciencia y Formación
Profesional

- Respecto de la coordinación docente.	- Respecto de la motivación durante el proceso.	- Respecto del clima de aula. - Respecto de la utilización de recursos y materiales didácticos.	- Respecto de la contextualización.	- Respecto de los instrumentos de evaluación.	- Grupos de discusión en el seno de los órganos de coordinación docente. - Cuestionarios (autoinforme) - Diario del profesor.
--	---	--	-------------------------------------	---	---

La evaluación será continua, ya que los procesos de enseñanza y aprendizaje y la práctica docente están en permanente revisión actualización y mejora

La programación se considera un documento vivo, sujeto a cambios si son necesarios, por lo cual, y siguiendo lo que establece la normativa, se realizará un seguimiento de efectividad y funcionamiento del documento. Las propuestas de mejora y objetivos a trabajar en el próximo curso se reflexionarán en base al siguiente documento:

EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA y DE LA PRÁCTICA DOCENTE BASADA EN:

- Resultados académicos
 Cuestionarios o encuestas
 Rúbricas
 Otros (diario, observación...)

Propuestas de mejora:

16. INDICADORES PARA FACILITAR EL ANÁLISIS DE LAS PRÁCTICAS DOCENTES DEL PROFESORADO

Ítems a evaluar	1	2	3	4
La programación establece unos objetivos didácticos claros y realistas.				
Los saberes básicos del currículo están distribuidos en las diferentes unidades de trabajo y se interrelacionan entre sí.				
La selección de saberes básicos responde a las necesidades del alumnado y al contexto.				
Los criterios de evaluación son la referencia para la evaluación objetiva del alumnado.				



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



Las competencias específicas y competencias clave se tienen en todo momento presentes a la hora de planificar cada situación de aprendizaje.				
Existe una coordinación entre los docentes de educación física frecuente, fluida y provechosa.				
Existe una coordinación con los docentes de otras materias para un enfoque interdisciplinar de la enseñanza.				
Se realizan actividades adecuadas a la motivación de los alumnos y se percibe que las propuestas didácticas contribuyen a una mayor motivación.				
Las sesiones de educación física, en general, resultan ser atractivas a los alumnos y para el docente.				
Las actividades de E/A están secuenciadas y responden a una progresión didáctica que genere un aprendizaje significativo.				
Las actividades de E/A están contextualizadas y en todo momento tienen un objetivo claro y definido.				
La organización del aula es un aspecto importante que se modifica en función de las necesidades, generando un clima propicio para el aprendizaje.				
El clima dentro del aula es positivo y se fomenta la participación responsable, la reflexión, las aportaciones individuales o grupales.				
Se utilizan gran variedad de recursos didácticos y materiales para que el proceso de enseñanza mejore.				
En gran medida se cumple con la programación y, aunque haya variaciones en cuanto a la temporalización, se producen pocas modificaciones.				
El alumnado es consciente en todo momento del momento en el que se encuentra, los aprendizajes que va a adquirir y los objetivos a alcanzar.				
Se utiliza normalmente el mismo canal para informar al alumnado sobre cualquier cuestión concerniente al proceso de enseñanza.				
El proceso de enseñanza está completamente contextualizado y el alumnado encontrará significativo lo que aprenda.				
Se detallan claramente en la programación los criterios de evaluación, de calificación, los instrumentos y herramientas a utilizar.				
Existe variedad en cuanto a los instrumentos de evaluación utilizados y se da importancia a la evaluación formativa.				
La programación de aula está debidamente actualizada y no se deja espacio a la improvisación en las sesiones.				
Se recurre habitualmente a la observación directa apoyando este procedimiento en instrumentos de evaluación útiles y sencillos.				
El profesor anota diariamente aspectos a modificar o a potenciar en su práctica docente.				
El alumnado está habituado a utilizar la autoevaluación como una herramienta clave en la evaluación formativa				
El profesor es riguroso en cuanto a la selección de instrumentos de autoevaluación y heteroevaluación.				
Se fomenta la reflexión crítica con la heteroevaluación donde el intercambio de información favorece el proceso de aprendizaje.				
La utilización de la autoevaluación y heteroevaluación no repercute negativamente en el tiempo de compromiso motriz del alumnado.				
Se recurre a una variedad metodológica para favorecer el proceso de E/A.				
Se contemplan y revisan las medidas de atención a la diversidad.				



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



Se seleccionan las prácticas para una igualdad efectiva de oportunidades entre niños y niñas y entre alumnos con diferentes niveles de habilidad.				
Se hace especial mención a referentes sociales de ambos sexos.				
Los agrupamientos se realizan teniendo en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje y las necesidades de los alumnos y alumnas.				

ACTIVIDAD FÍSICA y SALUD EN 2º DE BACHILLERATO

1. INTRODUCCIÓN

La asignatura de **Actividad física y Salud** en el segundo curso de Bachillerato, que en este curso 2024/25 pasa a ser de 4h semanales, pretende mejorar la competencia motriz del alumnado para garantizar su adecuado desarrollo personal y social. La materia de Actividad Física y Salud, se orienta a la adquisición y puesta en práctica de una base de conocimientos y experiencias que permitan al alumnado desarrollar y gestionar prácticas saludables relacionadas con la actividad física de forma segura y sostenible.

La Ley 4/2011, de 7 de marzo, de Educación de Extremadura, en su Título IV, Capítulo IV “Aspectos prioritarios en el currículo”, Artículo 83 “La Actividad Física y el Deporte”, recoge los siguientes puntos:

1. “La actividad física y el deporte son elementos básicos en el desarrollo personal y social, fundamento de la educación integral”.
2. “La Administración regional adoptará las medidas necesarias para su promoción en horario lectivo y no lectivo, impulsando programas para la actividad física y deportiva”.

De este modo, la materia de Actividad física y Salud tendrá como finalidades que el alumnado resuelva, mediante acciones motrices, múltiples situaciones planteadas tanto por él mismo como por el profesorado que imparta la materia, mostrando así la autonomía y la autogestión necesarias para planificar su propia actividad física o la de los demás; que descubra conocimientos propios de una cultura deportiva cada vez más en auge en la sociedad en la que convive; que adopte valores cívicos que le permitan ejercer una ciudadanía democrática, planteando soluciones y ofreciendo recursos que aumenten la calidad y la cantidad de la práctica deportiva, mostrando el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de su vida. En definitiva, la participación activa favorecerá la consolidación de hábitos saludables fundamentales e imprescindibles para esta materia.

2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

De los objetivos generales de la BACH, dispuestos en el art. 6 del Decreto 109/2022, el más relacionado con nuestra materia es el **OBJETIVO M**: *utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.*



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



De este objetivo nacen los objetivos didácticos que nos marcamos este curso en la materia de Educación Física para el curso de 1º de BACHILLERATO:

- a. **Consolidar hábitos saludables** en los que la **actividad física** esté presente en las rutinas diarias, seleccionando y planificando las prácticas físicas con base científica, ocupando el tiempo libre y permitiendo analizar las repercusiones sociales y ambientales de estos hábitos.
- b. **Mejorar de manera paulatina y autónoma las capacidades físicas y habilidades motrices** a través de una gran variedad de situaciones motrices que desarrollen la toma de decisiones, el análisis de resultados, ejecución de lo planificado, asunción de responsabilidad, disciplina, respeto, tolerancia, cooperación e igualdad de trato.
- c. **Potenciar la participación en actividades físicas** independientemente del sexo, capacidades, intereses o preferencias, rechazando cualquier forma de discriminación y favoreciendo el desarrollo de las capacidades afectivas, habilidades sociales y resolución de conflictos a través del trabajo en equipo en el ámbito motriz.
- d. **Conocer y practicar manifestaciones de la cultura motriz**, apreciar la creación artística a través de situaciones motrices que supongan la expresión y representación de ideas a través del cuerpo y el movimiento, reflexionando sobre temas de justicia social.

Igualmente, contemplamos la contribución a la adquisición de los objetivos generales de etapa presentes en el D 109/2022 desde nuestra materia, haciendo especial mención a los objetivos: **A)** Adquirir una conciencia cívica responsable; **B)** Consolidar una madurez personal y social que les permita resolver pacíficamente los conflictos; **C)** Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres; **D)** Afianzar hábitos de lectura, estudio y disciplina como medio para el desarrollo personal; **G)** Utilizar con solvencia las TIC; **H)** Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social; **I)** Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida; **K)** Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, trabajo en equipo, autoconfianza...

3. COMPETENCIAS CLAVE

En el presente curso 2024/2025 tenemos que tener en cuenta las modificaciones introducidas en el currículo en 2º de BACHILLERATO. Así, para la etapa de BACHILLERATO se establecen las siguientes **COMPETENCIAS CLAVE en el D.109/2022:**

- A. Competencia en Comunicación Lingüística.
- B. Competencia Plurilingüe.
- C. Competencia Matemática y competencia en Ciencia y Tecnología e Ingeniería.
- D. Competencia Digital.
- E. Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

F. Competencia Ciudadana.

G. Competencia emprendedora.

H. Competencia en Conciencia y expresiones culturales.

*** En el anexo I del Decreto 109/2022 se especifican los descriptores operativos de cada una de las COMPETENCIAS CLAVE, con lo que se estructura **el PERFIL DE SALIDA** del alumnado al finalizar la etapa de bachillerato. Desde nuestra materia se tendrá muy presente estos descriptores operativos para asegurar la formación competencial de los alumnos.

4. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- 1. Diseñar y poner en práctica un programa físico, individual o colectivo, de mejora de la salud, planificando responsable y conscientemente la actividad física a partir de la autoevaluación basada en parámetros científicos y evaluables, a la vez que ajustando las prácticas motrices de manera razonable a las propias necesidades, capacidades y motivaciones personales, para satisfacer las demandas de ocio activo.*
- 2. Valorar, adaptar y mejorar las diferentes capacidades condicionales, perceptivomotrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas de las propuestas desarrolladas, siendo parte activa en los procesos de análisis, decisión y mejora de las acciones propias o del grupo para consolidar habilidades y actitudes de organización, gestión, superación y resiliencia.*
- 3. Investigar, diferenciar y reconocer el abanico de salidas profesionales u otras cualificaciones que implican un requerimiento físico específico, relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud, y que capaciten para poder elegir el acceso a otras titulaciones deportivas, así como los aspectos esenciales en la creación de un marco organizativo y asociativo juvenil o de entidades deportivas que permitan ser un factor de crecimiento o servicio en el marco socio-económico cercano.*
- 4. Identificar y relacionar las fases y elementos de organización y gestión imprescindibles para poder diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, que repercutan en su contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud y el ocio activo.*
- 5. Contribuir activamente a la salud comunitaria y global vinculada a la actividad física y al deporte, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad y desarrollando la capacidad de elección en el propio tiempo de ocio y hábitos de salud.*



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



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

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

Al finalizar la materia, el alumnado será capaz de utilizar los recursos tecnológicos y digitales como marco de trabajo en equipo, colaborativo o cooperativo, que potencie las aportaciones individuales al grupo, compartiendo información, ideas y el propio proceso de creación. Asimismo, el alumnado discriminará la información relevante para el diseño de propuestas de actividad física, deportiva o artístico expresiva que estos dispositivos pueden arrojar sobre la salud, tanto del propio individuo como del grupo. También dominará y usará de forma eficiente diferentes aplicaciones y recursos en línea para la gestión, planificación, programación y desarrollo de proyectos o producciones, que faciliten tanto el proceso de diseño como su desarrollo, puesta en práctica o todos los procesos de evaluación que se produzcan antes, durante y después de su aplicación real. En el uso de estos, el alumnado demostrará atender a un tratamiento ético, responsable y coherente con la legislación vigente en el tratamiento de los datos personales y de grupo, favoreciendo situaciones de inclusión social, previniendo todo tipo de exclusión o discriminación y haciendo un análisis crítico de las situaciones generadas en todo tipo de práctica.

5. SABERES BÁSICOS A LO LARGO DEL CURSO

El D.109/2022 establece para nuestra materia en el curso de 2º de Bachillerato los siguientes bloques de saberes básicos:

- A) ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.
- B) ORGANIZACIÓN y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- C) LÓGICA Y CONTROL DE SITUACIONES MOTRICES.
- D) SALUD EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL.
- E) PRODUCCIONES Y REPRESENTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.
- F) PROYECCIÓN SOCIAL Y COMUNITARIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

De este modo, vamos a presentar de forma esquemática los saberes básicos del currículo ordenados en las correspondientes UNIDADES DE TRABAJO que se impartirán este curso.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
UD1 - Condición Física y Salud UD2 - Evaluación de la CF y análisis de datos UD3 - Alimentación y Nutrición. Nutrición Deportiva UD4 - Elaboración de un programa individual para la mejora de la CF	UD5 - Organización de eventos deportivos y/o recreativos. UD6 - Primeros Auxilios UD7 - Salidas profesionales en el ámbito de la AF	UD8 - Actividades físicas con base musical. UD9 - Deportes alternativos UD10 - Proyectos en el ámbito de la AF.

**Esta organización, distribución y secuenciación de saberes podrá variar según las circunstancias, el grado de alcance de los objetivos de las unidades programadas, la cantidad y estado del material necesario para su desarrollo y según las circunstancias atmosféricas, que impidan un trabajo continuo y de calidad en la instalación o espacio más adecuado en cada caso para un seguro y correcto desarrollo de los mismos.

PRIMER TRIMESTRE:

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

- A.1.4. Técnicas básicas de descarga muscular, reajuste funcional y compensación necesaria en un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva.
- A.2.1. Prácticas y hábitos sociales de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o comunitaria dentro de un programa de intervención.
- C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.
- C.1.2. Evaluación y análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades físico deportivas
- A.2.5. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva, artístico-expresiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de la propuesta.
- A.3.3. Efectos de una práctica física prolongada en el tiempo a través de un programa de intervención en la estabilidad emocional y mental.
- C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.
- C.1.2. Evaluación y análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades físico deportivas
- C.2.1. Análisis previo a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales que intervienen.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



- C.3.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales ajustadas a las necesidades y posibilidades individuales. Aplicación y puesta en práctica.
- C.3.2. Sistemas de entrenamiento de las capacidades condicionales. Principios, diseño y puesta en práctica orientados a la salud.
- C.3.3. Uso de técnicas e instrumentos de autoevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.
- C.3.4. Análisis de los parámetros fisiológicos que determinan el rendimiento individual e influyen directamente en la salud. Acción en la práctica.
- D.1.2. Actitudes acordes y contrarias a los objetivos deportivos o artístico-expresivos. Historias de vida significativas.
- D.1.3. Desarrollo de la motivación intrínseca dirigida a los objetivos físicos deportivos. Confianza en la aportación de las capacidades y habilidades personales.
- D.1.4. Motivaciones hacia la práctica de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva. Análisis de la situación personal y reflexión crítica. Salud emocional y mental.
- D.2.4. Identificación de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas, LGTBfóbicas o de cualquier tipo). Prevención y aportación de soluciones en situación real de práctica.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2: EVALUACIÓN DE LA CF Y ANÁLISIS DE DATOS.

- A.1.2. Autoevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.
- A.1.6. Evaluación del logro de los objetivos de un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva y reorientación de actividades a partir de los resultados
- A.2.4. Visión de un programa de intervención desde la perspectiva de género. Análisis crítico y condicionantes éticos.
- C.1.3. Planificación previa de la acción individual o colectiva para obtener ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición.
- C.1.5. Desempeño y dominio de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico-tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y de equipo
- A.2.5. Evaluación del entorno personal y social en la elección de práctica deportiva, artístico-expresiva o de actividad física: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica de la propuesta.
- C.1.3. Planificación previa de la acción individual o colectiva para obtener ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición.
- C.1.5. Desempeño y dominio de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico-tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y de equipo
- C.2.2. Reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

- D.2.2. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio financiero, coeducación en deporte base y similares.
- D1.1. Identificación y manejo de las emociones en contextos físico deportivos. Gestión del éxito y la derrota. Fomento del autocontrol.
- D.2.3. Organización y gestión de las situaciones planteadas manteniendo un equilibrio emocional individual y de equipo durante el proceso.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. NUTRICIÓN DEPORTIVA.

- A.2.1. Prácticas y hábitos sociales de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o comunitaria dentro de un programa de intervención.
- A.2.2. Hábitos sociales que afectan a los objetivos de un programa de actividad físico, deportivo o artístico-expresivo y la salud.
- A.2.3. Contraindicaciones y efectos negativos de no respetar las indicaciones de un programa de actividad física y salud. Repercusiones.
- D.2.5. Influencia de las redes sociales y medios de comunicación en la salud emocional y en las motivaciones hacia la actividad física, deportiva o artístico-expresiva. Análisis crítico e intervención programa de actividad físico, deportivo o artístico-expresivo y la salud.
- A.1.5. Diseño de planes nutricionales aplicados a los programas de actividad física planteados, equilibrados según los objetivos y las características físicas y personales. Pautas, ejemplificaciones y desarrollo.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4: ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA INDIVIDUAL PARA LA MEJORA DE LA CF.

- A.1.1. Identificación de objetivos motrices, de actividad, de salud o similares, alcanzables, para aplicar un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva.
- A.1.3. Programa y planificación personal o colectiva de actividad física, deportiva o artístico-expresiva orientada a la salud, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y objetivo. Desarrollo práctico.
- A.1.6. Evaluación del logro de los objetivos de un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva y reorientación de actividades a partir de los resultados.
- A.1.7. Recursos digitales y tecnológicos para generar un programa de actividad física, salud, alimentación y otros hábitos. Objetividad, validez y fiabilidad de los diferentes recursos.
- C.1.3. Planificación previa de la acción individual o colectiva para obtener ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición.
- C.1.4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival y aprovechamiento eficaz de las mismas.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



- C.1.5. Desempeño y dominio de funciones variadas en procedimientos o sistemas técnico-tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y de equipo.
- C.1.6. Diseño y uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la acción motriz (técnica o táctica) como medio de autorregulación. Análisis, búsqueda y aplicación de soluciones.

SEGUNDO TRIMESTRE

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 5: ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS Y/O RECREATIVOS.

- B.4. Gestión y prevención de la seguridad.
 - B.4.1. Protocolos ante alertas y emergencias escolares. Responsabilidades individuales y colectivas.
 - B.4.2. Prevención de accidentes en proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas. Recursos necesarios.
 - B.4.3. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).
 - B.4.4. Gestión del riesgo propio y ajeno: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de prevención y seguridad. Planes de contingencia.
 - B.4.5. Diseño y puesta en práctica de planes de contingencia y prevención.
- B.5.1. Indicios, técnicas específicas y protocolos necesarios en un programa de intervención física ante posibles accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias.
- B.5.2. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados, protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
- B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín)
- C.2.3. Prevención y actuación en las posibles situaciones de riesgos que puedan producirse como consecuencia de las diferentes prácticas físico-deportivas.
- E.1.7. Fases, funciones organizativas y responsabilidades en las producciones artístico-expresivas. Dirección, regiduría y equipo técnico. Acciones prácticas.
- F.1.3. Actuaciones de difusión de un catálogo o prácticas saludables a la sociedad como bien social y comunitario.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 6: PRIMEROS AUXILIOS

- A.1.8. Plan de prevención de accidentes y estrategias de actuación e intervención en el diseño, planificación y desarrollo de programas de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individuales o colectivos
- A.2.3. Contraindicaciones y efectos negativos de no respetar las indicaciones de un programa de actividad física y salud. Repercusiones



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

- A.3.1. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.
- A.3.2. Trastornos vinculados con la imagen corporal y las capacidades individuales. Influencia social y emocional.
- B.4.3. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).
- B.5.1. Indicios, técnicas específicas y protocolos necesarios en un programa de intervención física ante posibles accidentes de diferente tipología: agresiones por cuerpos extraños, traumatismos, lesiones, alteraciones de la consciencia y asfixias.
- B.5.2. Actuaciones críticas ante accidentes (cadena de supervivencia): desplazamientos y transporte de accidentados, protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
- B.5.3. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
- C.2.3. Prevención y actuación en las posibles situaciones de riesgos que puedan producirse como consecuencia de las diferentes prácticas físico-deportivas.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 7: SALIDAS PROFESIONALES EN EL ÁMBITO DE LA AF

- B.1. Salidas profesionales.
- B.1.1. Estudios, itinerarios y salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud. Vías de acceso.
- B.2. Marco organizativo y asociativo.
- B.2.1. Asociacionismo, entidades y otros colectivos físico-deportivos y artístico-expresivos en Extremadura.
- B.2.2. Requisitos para la creación de una entidad deportiva. Marco legal y documentación necesaria en el proceso. Aplicación práctica.
- B.2.3. La Agrupación Deportiva Escolar (ADE) como recurso eficaz en centros educativos. Uso y posibilidades reales en el contexto.
- B.2.4. Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades del asociacionismo y marco organizativo físico deportivo o artístico expresivo cercano.

TERCER TRIMESTRE:

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 8: ACTIVIDADES FÍSICAS CON BASE MUSICAL.

- A.1.6. Evaluación del logro de los objetivos de un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva y reorientación de actividades a partir de los resultados
- B.3.6. Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos en el diseño, planificación, control, desarrollo y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.
- B.3.7. Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo. Mecanismos de registro, control y evaluación.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

- C.5.5. Recursos digitales y tecnológicos para la planificación, organización, control, desarrollo o puesta en práctica de proyectos motrices individuales o colectivos.
- D.1.2. Actitudes acordes y contrarias a los objetivos deportivos o artístico-expresivos. Historias de vida significativas.
- D.1.5. Puesta en práctica de técnicas de relajación, visualización, control de los pensamientos y la concentración dirigidas a las actividades físicas, deportivas o artístico-expresivas.
- D.2.1. Habilidades sociales: estrategias de integración en las actividades de grupo. Fomento de la participación y respeto de las diferencias.
- E.1.1. Manifestaciones motrices en el patrimonio cultural, social y artístico-expresivo de Extremadura. Investigación, conocimiento, difusión y práctica.
- E.1.2. Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación. Investigación y posibilidades de desarrollo. Puesta en práctica.
- E.1.3. Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos expresivos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.
- E.1.4. Actividades artístico-expresivas. Ocupación del tiempo de ocio. Salud física y emocional. Entrenamientos específicos.
- E.1.5. Práctica, análisis y creación de actividades o composiciones rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.
- E.1.6. Organización y creación de eventos. Proyectos de exhibición artístico-expresivos. Aplicación práctica.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 9: DEPORTES ALTERNATIVOS

- A.1.6. Evaluación del logro de los objetivos de un programa de actividad física, deportiva o artístico-expresiva individual o colectiva y reorientación de actividades a partir de los resultados
- C.1.1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales o colectivas.
- C.1.2. Evaluación y análisis de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades físico deportivas.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 10: PROYECTOS EN EL ÁMBITO DE LA AF.

- B.3. Planificación y desarrollo de proyectos.
- B.3.1. Fases de un proyecto o producción física-deportiva o artístico-expresivo relacionado con la salud: planificación, proyecto y proceso de trabajo: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Aplicación práctica.
- B.3.2. Evaluación del entorno personal y social en la elección y selección de planificaciones, proyectos o producciones: contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses. Desarrollo y práctica.
- B.3.3. Técnicas y estrategias de creatividad que buscan generar ideas para proyectos o producciones.
- B.3.4. Plan de *marketing* y difusión de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.



- B.3.5. Diseño y uso de estrategias de seguimiento y control de evolución del proyecto como medio de autorregulación. Detección de desviaciones o necesidades y soluciones o medidas de mejora.
- B.3.6. Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos en el diseño, planificación, control, desarrollo y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas o artístico-expresivas.
- B.3.7. Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo. Mecanismos de registro, control y evaluación.

6. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

En el prisma LOMLOE, se mantienen las características de la evaluación: criterial, global, continua, formativa y objetiva. Desde esta perspectiva, a través de los criterios de evaluación se evalúan las competencias específicas del área de Actividad Física y Salud.

Este planteamiento de una evaluación inclusiva y formativa requiere el uso de instrumentos de evaluación variados, diversos y accesibles, que se adapten a las características y necesidades del alumnado, potenciando así su aprendizaje. Por otro lado, debido a las características de nuestra materia, las diferentes competencias, y sus criterios asociados, tendrán una diferente ponderación con vista a enfatizar aquellas que se creen más relevantes e importante para el área de Actividad Física y Salud.

CE1. Diseñar y poner en práctica un programa físico de mejora de la salud.	14.28%	<ul style="list-style-type: none"> 1.1. Desarrollar un programa físico individual o colectivo que permita la mejora de la salud individual o comunitaria. 1.2. Poner en práctica una planificación, individual o colectiva, que permita la mejora de los parámetros de salud asociados a la actividad física planteada. 1.3. Identificar los aspectos evaluables y cuantificables de la salud que producen beneficios en la aplicación de un programa personalizado de actividad física y valorar la importancia de los principios de la planificación para la obtención de resultados. 1.4. Practicar y valorar diferentes posibilidades de actividad física según la influencia que tienen sobre los diferentes parámetros de salud, a fin de convertirlas en una opción de mantenimiento de un ocio activo. 1.5. Comprender la relación entre la actividad física, la nutrición, la educación postural, la relajación y la liberación de estrés, las relaciones sociales, el consumo de sustancias perjudiciales para la salud y la estabilidad emocional.
CE2. Valorar, adaptar y mejorar las diferentes capacidades condicionales, perceptivo-motrices	14.28%	<ul style="list-style-type: none"> 2.1. Aportar y poner en práctica soluciones eficaces a la variedad de situaciones motrices planteadas teniendo en cuenta los distintos factores implicados en las mismas dentro de un estilo de vida saludable. 2.2. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica motriz aplicando las capacidades, habilidades y destrezas específicas y mostrando eficacia y control en la ejecución de los elementos técnico-tácticos necesarios para su desarrollo. 2.3. Participar de forma activa en el diseño, planificación, desarrollo y valoración de situaciones motrices de los procesos adaptativos que intervienen, desempeñando diferentes responsabilidades características de las mismas de forma saludable y ecosostenible.



y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas de las propuestas.		<p>2.4. Actuar de forma responsable en el proceso de prevención o intervención ante situaciones de riesgo derivadas de la práctica de actividad físico-deportiva, demostrando los conocimientos necesarios para asegurar la integridad física y emocional.</p> <p>2.5. Mostrar capacidad de motivación, control del impulso, persistencia ante el fracaso, empatía, respeto a los demás y al entorno, tanto en la práctica y desarrollo de las situaciones propuestas como en su organización y gestión.</p> <p>2.6. Organizar y gestionar las necesidades de un grupo ante las situaciones planteadas, tomando iniciativa y mostrando autonomía en la evaluación del problema, la toma de decisiones, el reparto de responsabilidades y tareas, y en su puesta en práctica.</p>
CE3. Investigar, diferenciar y reconocer el abanico de salidas profesionales que implican un requerimiento físico específico, relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud	14.28%	<p>3.1. Conocer y diferenciar las profesiones asociadas al deporte y la actividad física, tanto en el ámbito nacional como en la Comunidad Autónoma de Extremadura.</p> <p>3.2. Identificar las necesidades físicas de determinadas profesiones, buscando y seleccionando un plan de adaptación o trabajo físico específico para las mismas.</p> <p>3.3. Detectar problemas de salud derivados de malas posturas, ejercicios repetitivos o cargas, relacionados con diferentes profesiones, evitando posibles problemas ergonómicos y aportando soluciones a los problemas detectados.</p> <p>3.4. Fomentar hábitos de vida saludable a través de la práctica de actividad físico-deportiva o artístico-expresiva, conociendo los procesos necesarios para la creación de un marco organizativo y asociativo.</p> <p>3.5. Emprender acciones de empoderamiento que permitan ofrecer alternativas de ocio saludable en el contexto cercano del alumnado.</p> <p>3.6. Valorar las oportunidades, fortalezas y debilidades en el tejido asociativo juvenil cercano en función de los intereses y motivaciones personales hacia la salud, la actividad física y artístico-expresiva, aportando soluciones que repercutan en un beneficio a la comunidad.</p>
CE4. Identificar y relacionar las fases y elementos de organización y gestión imprescindibles	14.28%	<p>4.1. Valorar las necesidades propias y del entorno más cercano en términos de salud, actividad física y sostenibilidad para establecer soluciones a corto y largo plazo.</p> <p>4.2. Diseñar, poner en práctica y evaluar proyectos de aplicación e intervención relacionados con la práctica de actividad física, el deporte, la promoción de la salud y los hábitos de vida ecosostenible en el contexto cercano del alumnado.</p> <p>4.3. Colaborar o cooperar en la puesta en práctica de proyectos de aplicación o intervención propios o de otras personas del grupo a fin de ser un agente activo y promotor de salud.</p> <p>4.4. Establecer y aplicar los criterios de seguridad y prevención, así como de atención y auxilio ante posibles accidentes y riesgos</p>



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

para poder diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos relacionados con la actividad física, el deporte y la salud		derivados de las actividades desarrolladas o planteadas.
CE5. Contribuir activamente a la salud comunitaria y global vinculada a la actividad física y al deporte, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad	14.28%	<p>5.1. Fomentar y difundir prácticas deportivas y motrices, tanto conocidas como menos habituales, promocionando la actividad física y la mejora de la salud individual y colectiva como un servicio a la comunidad.</p> <p>5.2. Colaborar o cooperar, tanto de manera individual como grupal, en el desarrollo de una base de datos o catálogo de actividad física evaluando el contexto, recursos, capacidades, necesidades e intereses propios y de la comunidad.</p> <p>5.3. Participar de manera activa en la divulgación de actividades físicas saludables identificando los factores que determinan su idoneidad en función de las posibilidades, capacidades y limitaciones de cada individuo, adaptando las propuestas a diferentes niveles de ejecución, volumen e intensidad que favorezcan un desarrollo físico integral.</p> <p>5.4. Buscar, valorar y practicar nuevas alternativas de actividad física aumentando la oferta y variedad de propuestas en el entorno cercano como un ejemplo activo para todos los grupos de edad en la búsqueda de soluciones de ocio activo y saludable</p>
CE6. Crear y representar producciones artístico-expresivas en las que se utilicen los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el	14.28%	<p>6.1. Conocer y poner en práctica las diferentes fases para la creación y representación de composiciones corporales individuales o colectivas, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras o ante otros miembros de la comunidad.</p> <p>6.2. Utilizar de forma autónoma los diferentes recursos expresivos aprendidos para la creación de producciones artístico-expresivas, participando activamente y potenciando la imaginación, la creatividad y las diferentes opiniones en las creaciones y representaciones artísticas.</p> <p>6.3. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en su equilibrio emocional, contribuyendo de forma intencionada al crecimiento personal y al de la sociedad a la que pertenecen.</p>



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



movimiento		<p>6.4. Conocer, valorar y difundir el patrimonio cultural, social y artístico-expresivo característico de Extremadura contribuyendo a su conservación.</p> <p>6.5. Elaborar de manera autónoma calentamientos y entrenamientos específicos dirigidos a las actividades artístico-expresivas como elementos necesarios para la prevención de lesiones y mejora de su estado físico.</p>
CE7. Analizar el impacto y la importancia del uso de recursos tecnológicos para el control de factores de la salud	14.28%	<p>7.1. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión y análisis de la salud y la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas al tratamiento y difusión de datos personales y garantía de los derechos digitales.</p> <p>7.2. Utilizar de forma efectiva herramientas de trabajo colaborativo y cooperativo en red como recurso para el diseño de proyectos, programas, planificaciones o producciones motrices, físicos, deportivas o artístico-expresivas orientadas a la salud individual o comunitaria.</p> <p>7.3. Discriminar la información veraz y científica que aportan los dispositivos y plataformas digitales sobre la salud y otros parámetros de cuantificación de la actividad física.</p>

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS EVALUACIÓN
RÚBRICA	1.3 / 2.2 / 3.4 / 4.2 / 4.4 / 5.1 / 5.3 / 6.1 / 6.5	COMPOSICIONES GRUPALES	1.1 / 2.6 / 3.6 / 4.3 / 5.2 / 6.1 / 6.2 / 6.5 / 7.2
HOJA DE OBSERVACIÓN / ESCALA VALORACIÓN	2.1 / 2.3 / 2.5 / 4.1 / 4.2 / 5.3 / 6.3	PRUEBAS DE EJECUCIÓN	1.2 / 1.4 / 2.4 / 3.4 / 4.2 / 4.4 / 6.5
LISTA DE CONTROL / ESCALA GRADUADA	2.3 / 2.4 / 2.5 / 5.1 / 5.3 / 6.3	REGISTRO ANECDÓTICO	1.2 / 2.1 / 2.4 / 3.5 / 4.3 / 5.3 / 5.4 / 7.1
RECURSOS TIC y DIGITALES	1.1 / 3.1 / 3.2 / 5.2 / 5.4 / 6.4 / 7.1 / 7.2	REFLEXIONES EN CLASE	1.5 / 3.5 / 4.1 / 5.1 / 5.4 / 6.4 / 7.1 / 7.3
COEVALUACIÓN y AUTOEVALUACIÓN	1.4 / 2.1 / 2.6 / 3.3 / 3.4 / 4.1 / 4.4 / 6.2	PRUEBAS y TRABAJOS ESCRITOS	1.1. / 1.2 / 1.5 / 2.2. / 2.4 / 3.3 / 3.5 / 4.2 / 4.4 / 5.3



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los criterios de evaluación plasman la referencia de la materia de Actividad Física y Salud para 2º de Bachillerato para valorar el aprendizaje del alumnado y el grado de adquisición de cada competencia específica, tal y como nos marca el D109/2022. Descrita la ponderación que damos desde el Departamento de Educación Física a los diferentes criterios de evaluación (mencionados anteriormente) y los instrumentos y herramientas que utilizaremos, la CALIFICACIÓN del alumnado en cada momento será:

- **CALIFICACIÓN DEL TRIMESTRE:** a través del cálculo de la media aritmética de los criterios de evaluación trabajados a lo largo del trimestre. Si un criterio de evaluación se trabajó a lo largo de varias unidades de trabajo, su calificación será su media aritmética.
- **CALIFICACIÓN FINAL ORDINARIA:** a través del cálculo de la media aritmética de las calificaciones de la calificación de las competencias específicas. La calificación de las mismas se obtendrá mediante el promedio de los criterios de evaluación relacionados con ella que se hayan trabajado durante el curso.

En la **convocatoria extraordinaria**, el Departamento acordará la manera en la que se realizarán las pruebas de evaluación para el alumnado que tenga la evaluación ordinaria suspensa. Se realizarán pruebas de evaluación de diferente índole y utilizando variedad de instrumentos atendiendo a los criterios de evaluación marcados en el currículo.

Recordamos en este punto que, para un criterio de evaluación en concreto, utilizaremos varios de INSTRUMENTOS y HERRAMIENTAS de evaluación, así como la combinación de diferentes AGENTES (profesor, compañeros y el propio alumno) con el fin de asegurar una evaluación objetiva y realmente formativa.

Por otra parte, establecemos una serie de normas consensuadas por el departamento en relación a la calificación del alumnado:

- Cualquier prueba, actividad, tarea o situación de aprendizaje podrá considerarse suspensa si existe constancia de que alumno ha plagiado o ha permitido que otros plagien.
- Será requisito indispensable que el alumno participe de manera regular en las sesiones que, en sí mismas, forman parte del proceso de evaluación y que por consiguiente representan una parte importante del proceso para una calificación lo más objetiva posible.
- Se informará a los alumnos que hayan suspendido un trimestre acerca de aquellos criterios de evaluación no conseguidos y se les orientará para que pueda alcanzar los mismos en los siguientes trimestres.
- El retraso injustificado en la realización o entrega de las tareas, actividades y pruebas conllevará la no aceptación o no realización de dicha tarea excepto si fuera por una razón debidamente justificada.
- La calificación de la materia se obtendrá según lo indicado y la nota obtenida se redondeará al entero más próximo en función de la décima (de '5 redondeo superior y



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

'4 redondeo inferior.)

8. METODOLOGÍA

La materia de Educación Física tiene tal cantidad y variedad de situaciones motrices que en su enseñanza puede usarse la mayor parte del repertorio metodológico, en cuanto a técnicas y estrategias de enseñanza se refiere. Vamos a mencionar algunos modelos utilizados, basándonos tanto en la clasificación de los ESTILOS DE ENSEÑANZA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA de Delgado Noguera como en los **MODELOS PEDAGÓGICOS** recopilados por **Haerens** y desarrollados en nuestro país por autores como **Pérez-Pueyo, Hortigüela o Fernández-Río**. Así, lo más habitual será utilizar en nuestras clases de Educación Física:

- Asignación de tareas.
- Enseñanza recíproca.
- Grupos reducidos.
- Aprendizaje cooperativo.
- Resolución de problemas.
- Sinéctica corporal.
- Modelo comprensivo de iniciación deportiva (TGfU)
- Modelo de educación deportiva.
- Autoconstrucción de materiales.
- Estilo actitudinal.
- Aprendizaje basado en proyectos.
- Aula invertida (Flipped Classroom).
- Aprendizaje basado en juegos.
- Aprendizaje servicio.

A la hora de seguir una estrategia en la práctica, bien global o bien analítica en sus diferentes versiones, se tendrá en cuenta el tipo de tarea y el objetivo que se pretende, actuando consecuentemente con una u otra según el caso, e incluso se empleará una estrategia mixta cuando la situación de aprendizaje lo requiera.

9. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

- **Materiales y dotación del departamento:** recursos materiales propios de un centro de enseñanza secundaria para el desarrollo de clases de EF
- **Google Classroom:** espacio educativo digital para la comunicación y difusión de documentos, recursos, etc. entre el profesor y alumno.
- **Plataforma Rayuela / Gmail:** vía oficial de comunicación y mensajería entre el profesor y el alumno.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



- **YouTube:** uno de los principales medios de recursos audiovisuales a utilizar en el desarrollo de nuestra materia en los diferentes bloques de saberes básicos.
- **Redes Sociales (Instagram / Twitter / TikTok):** incluyendo estas RR. SS de uso cotidiano para nuestro alumnado en su tiempo de ocio digital, como un elemento didáctico y educativo para potenciar este componente formativo a través de estas plataformas de interés para ellos.
- **Cuestionarios Interactivos (Kahoot / Quizizz):** introduciendo situaciones de valoración de saberes teóricos interactivos con estas plataformas donde los dispositivos digitales toman un mayor protagonismo, siendo estos de gran motivación e interés para el alumno.
- **Recursos e Infografías Digitales (Genially / Canva / Intef):** la gran cantidad de recursos y materiales educativos digitales (REA y RED) que podemos encontrar en numerosas colecciones, bases de datos, webs, etc. se han convertido en un excelente medio de información para nuestras clases, situaciones de aprendizaje. Y, además, son un elemento a promover en nuestro alumnado, para el desarrollo de una actitud crítica sobre la búsqueda de información en la web, proporcionando recursos de fiabilidad y validez formativa y científica
- **APPs Móviles (Strava / GPS Orienteering / Geocaching):** en el deporte y salud, son cada vez más las apps móviles vinculadas al deporte y salud que permiten completar el desarrollo motor de nuestro alumnado. De esta forma, siendo estos ámbitos los ejes fundamentales de la materia de EF, esta variedad de aplicaciones servirá de recursos e instrumentos en nuestras clases, acercando así la tecnología móvil al proceso de enseñanza-aprendizaje, aumentando así las posibilidades en el aula y en su tiempo de ocio activo.
- **Dispositivos Digitales (Smartphone / Tablet / PC / Pizarras Digitales):** como los principales instrumentos y recursos para interactuar en el proceso de enseñanza-aprendizaje, acercando el mundo digital e internet al aula, pabellón, espacios abiertos... rompiendo así barreras espacio-temporales de nuestra materia.

10. MEDIDAS DE REFUERZO y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El área de Actividad Física y Salud ofrece muchas posibilidades de selección de contenidos y actividades que van a constituir la práctica de la asignatura. Y es intención de este departamento tratar de garantizar la atención a la diversidad mediante la enseñanza individualizada y las adaptaciones curriculares presentes de forma explícita o implícita en la programación, ya que se pretende y se pide a cada alumno que trabaje siempre según el nivel y sus capacidades.

El profesorado de Educación Física dispone de una multitud de recursos para atender a la diversidad de alumnos. Partiendo de una enseñanza individualizada, facilitada por una metodología basada en la asignación de tareas, se puede organizar a los alumnos por grupos de nivel o de intereses, desdoblar los grupos para trabajar con un número menor de alumnos, atender por separado a un alumno o grupo de alumnos que en un momento determinado lo necesite mientras continúan realizando su trabajo...

Algunos ejemplos de atención a la diversidad y de tratamiento individualizado, llevados a cabo a lo largo del desarrollo de las unidades de trabajo, serán los siguientes:

- Los alumnos trabajan en función del nivel de partida. Para ello, se utilizan como base los resultados de los diferentes test iniciales realizados.
- Se tiende a realizar actividades de calentamiento individualizado, elaboradas por el propio alumno en función de las actividades que se realizarán posteriormente, y supervisadas por el profesor.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



- Se ofrecen actividades alternativas o la posibilidad de realizarlas con distintos niveles de intensidad y/ o volumen de trabajo en los diferentes sistemas de entrenamiento de las cualidades/capacidades físicas básicas.
 - Se trabaja con grupos de nivel ocasionalmente, trabajando también con tareas de diferentes dificultades.
 - Si un grupo de alumnos tiene un nivel alto/bajo muy diferenciado, se realizarán actividades acordes a sus necesidades, características o intereses.
 - En algunas sesiones que se realizan actividades peligrosas o que producen más miedo, como los ejercicios de agilidad en el suelo, los alumnos están obligados a iniciar la clase con normalidad, pero cuando los ejercicios se complican pueden ir pasando, voluntariamente, a desarrollar otra actividad o mantenerse en niveles más sencillos.
 - Se adapta el ritmo de enseñanza y aprendizaje al nivel específico de cada grupo de alumnos, seleccionando los ejercicios más adecuados y prescindiendo de los más complicados.
 - Se dedica más o menos tiempo a la práctica de situaciones reales de juego, dependiendo del nivel y de las necesidades de cada grupo de alumnos.
 - Cada alumno o grupo de alumnos podrá elegir, en algunos casos, algunos juegos o deportes alternativos que mejor se adapten a sus necesidades, mientras otros alumnos realizan otro tipo de actividades recreativas o deportivas.
 - Cada alumno puede adaptar individualmente la intensidad de la actividad a su nivel de partida. El profesor o los propios compañeros prestará mayor atención y ayuda a aquellos alumnos que más lo precisan.
- Además de estas medidas metodológicas se podrán realizar otras en función de las características y necesidades del alumnado (asma, lesión aguda, crónica, diabetes, etc.)

OCIO ACTIVO y RECREACIÓN EN EL MEDIO NATURAL (OPTATIVA 4º ESO / 2º PDC)

1. INTRODUCCIÓN - JUSTIFICACIÓN

La presente programación didáctica desarrolla el currículo correspondiente a la materia optativa de oferta propia propuesta por el centro especialmente diseñada para el alumnado de 4º de ESO y del 2º curso del Programa de Diversificación Curricular, denominada **Ocio activo y recreación en el medio natural**.

Se considera que cada año podrían evitarse entre cuatro y cinco millones de muertes en el mundo si todas las personas se mantuvieran más activas físicamente (OMS, 2021). La inactividad física es considerada como uno de los principales factores de mortalidad prematura en los países de altos ingresos, siendo responsable de alrededor de 1 millón de muertes al año solo en la Región Europea de la OMS. Por otra parte, el tiempo en actitud sedentaria y el tiempo dedicado al uso de pantallas tienen también un impacto negativo en la salud, por lo que, de manera objetiva es necesario aumentar tanto los niveles de actividad física de la población como



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



reducir los periodos sedentarios. Si atendemos a los datos ofrecidos por el reciente informe preliminar del estudio PASOS 2022, en la población de 8 a 16 años indican que solamente el 29,4% cumple con las recomendaciones mínimas de actividad física para su edad de la OMS (mínimo 60 minutos cada día de actividad física moderada o vigorosa), y el incumplimiento de las recomendaciones es mayor en población adolescente y en el género femenino. En el entorno rural, estos datos se manifiestan de manera muy significativa, acrecentados por la escasa oferta de ocupación activa del tiempo libre que tienen los adolescentes en poblaciones que no sobrepasan los 5000 habitantes. Del mismo modo, diversos estudios muestran el potencial que tiene la actividad física como herramienta para combatir los trastornos depresivos y los relacionados con la ansiedad, uno de los problemas de salud mental que más afecta a los adolescentes en los últimos años. El mantenimiento de un estilo de vida saludable, físicamente activo y que fomente relaciones sociales en un clima positivo ayudará a nuestros alumnos a consolidar unos hábitos y un entorno en el que puedan desarrollarse alejados de los problemas que hemos mencionado. En las últimas décadas el nivel de actividad física durante el tiempo libre de los adolescentes se ha visto considerablemente reducido debido a múltiples factores, entre los que podemos destacar el aumento del ocio sedentario asociado al uso de dispositivos electrónicos. En el entorno rural, es significativo comprobar cómo, ante la posibilidad de “jugar en la calle” debido a que las zonas disponibles para ello son mayores y más accesibles, el nivel de práctica lúdica es tan escaso como en las ciudades. Deducimos que es mucho más atractivo para ellos ocupar este tiempo libre delante de pantallas (televisión, teléfono móvil o tablet) que hacerlo a través de actividades físicas ligadas a un estilo de vida activo.

Describiendo brevemente el contexto del centro en el que desarrollamos nuestra labor docente, el IES Loustau-Valverde en la localidad de Valencia de Alcántara, nos encontramos con un entorno que acusa la despoblación, algo común en las zonas rurales de nuestra comunidad y de nuestro país. Una parte importante de nuestro alumnado procede de localidades que difícilmente superan los 500 habitantes. Hablamos de al menos 7 localidades diferentes, que desarrollan en cierto modo su actividad ligada al municipio de mayor población, Valencia de Alcántara. Tanto en uno como en otras, la oferta y posibilidades para la ocupación del tiempo libre se limita a un escaso e insuficiente tejido asociativo relacionado con el folclore y el deporte (básicamente el fútbol) como únicas opciones de ocio activo que ponga de manifiesto la importancia de la práctica de actividad física en la población en general y en los adolescentes entre 12 y 18 años en particular.

Ante este desolador panorama, es muy frecuente que la población en este tramo de edad de la zona limite su ocio diario a actividades sedentarias en la mayoría de los casos. Llama la atención el elevado porcentaje (más de un 70% en 2022) que no realiza ningún tipo de actividad física diaria, desoyendo las recomendaciones de organismos internacionales de practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. Este hecho es aún más acusado en el sexo femenino si cabe, cuyo único contacto con la actividad física es la clase de Educación Física en el instituto. Si a esto sumamos las opciones de ocio en fines de semana, que se limitan al ocio nocturno, nos encontramos ante una situación preocupante en lo que a la salud se refiere.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



Es por esto que, ante la necesidad de ofrecer opciones para la ocupación activa del tiempo libre, la materia propuesta se ajuste a la realidad del entorno y permita a los alumnos y alumnas vivenciar múltiples opciones que se puedan desarrollar en los espacios cercanos al centro. Partiendo del Aprendizaje Servicio, una metodología que trata de enseñar transformando la realidad cercana del alumnado, pretendemos llevar a cabo iniciativas de actividad física relacionadas con las actividades en el entorno natural, los juegos y deportes alternativos y que se haga un tratamiento adecuado de actividades físico-recreativas para la mejora de la condición física.

Para finalizar, hemos de mencionar que dentro de los alumnos del centro nos encontramos con adolescentes que ansían propuestas de ocio y tiempo libre activas donde sean los protagonistas, demandan la creación de iniciativas propias relacionadas con la actividad físico-deportiva menos convencional (los llamados Deportes Alternativos). Algunos de ellos quieren continuar su formación académica y personal en Ciclos Formativos relacionados con la familia profesional de las Actividades Físicas y Deportivas, quieren tomar contacto con el asociacionismo juvenil en el ocio y el tiempo libre (sin representación alguna en la localidad) y demandan obtener las titulaciones de Monitor de Ocio Infantil y Juvenil para abrirse camino en el mundo laboral; la materia que hoy presentamos se relaciona estrechamente con este ámbito y ofrecerá la oportunidad al alumnado de iniciarse en muchas de las prácticas afines.

2. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN Y DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

La materia de oferta propia del centro **Ocio activo y recreación en el medio natural**, contribuirá a la adquisición de las competencias clave de la siguiente manera:

- **COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:** la rica terminología existente y la diversidad de conceptos e ideas básicas usadas y transmitidas durante la práctica y organización de la actividad física y el deporte propicia, implícitamente, una mejora indudable en este dominio. Además, reforzamos la comunicación tanto oral como escrita con personas e instituciones ajenas al propio centro educativo con el fin de desarrollar una metodología de Aprendizaje Servicio efectiva, donde la presentación y difusión de propuestas prácticas, petición de colaboración o transmisión de conocimientos a otras personas o entidades se realizará con frecuencia y pondrán de manifiesto estas habilidades.
- **COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIA EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA E INGENIERÍA:** el seguimiento adecuado de los diferentes parámetros físicos y fisiológicos presentes en el propio control de las intensidades de trabajo durante cualquier sesión de actividad física o deportiva implica la adquisición, el dominio y el desarrollo de conocimientos matemáticos y científicos, así como de los nuevos recursos tecnológicos. En el bloque de Educación para la salud y ocio activo, donde proponemos la práctica de actividades relacionadas con la mejora de la condición física como medio para la ocupación del tiempo de ocio, profundizaremos en el conocimiento científico de los efectos del entrenamiento y la mejora de la salud a raíz de la práctica de actividad física; en definitiva, nos basaremos en la ciencia de la actividad física y del deporte.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



- **COMPETENCIA DIGITAL:** los alumnos van a tener a su disposición gran cantidad de material digital que les facilitará la realización y el control de sus actividades físicas y que van a tener que aprender a manejar. Esta mejora en la competencia digital se verá facilitada por los conocimientos previos que poseen de los diversos dispositivos de uso común en la actualidad. Crear y compartir información, comunicación fluida, exposición de propuestas, publicitar los eventos que organicen o el simple control de su actividad física serán frecuentes en el desarrollo de la materia.
- **COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER:** la utilización de técnicas de enseñanza en las que se les dota a los alumnos de herramientas adecuadas y de mayor protagonismo en el proceso de mejora y consolidación de su competencia motriz, provocará en ellos mayor curiosidad, motivación, mejora de la auto percepción hacia la resolución de los problemas motrices planteados. Su adquisición facilitará la transferencia de aprendizajes de unas actividades a otras, la capacidad de elegir y utilizar determinados recursos en la realización de actividades físicas o deportivas, o, incluso, la propia planificación u organización a medio y largo plazo de estas actividades. A nivel social, les ayudaremos a analizar su propio entorno a través del ocio y el tiempo libre, a elegir en qué pueden incidir para transformar su realidad o a establecer contacto con los agentes sociales próximos para mejorar su estilo de vida.
- **COMPETENCIA CIUDADANA:** las situaciones de aprendizaje que plantearemos constituyen un medio ideal para la adquisición de habilidades sociales y cívicas. La diversidad de estas situaciones va a favorecer la cooperación, la cohesión, la integración, la igualdad y la confianza entre unos y otros, así como el respeto hacia el contrario en situaciones motrices de oposición sujetas a reglas. Estas vivencias ayudarán a los alumnos a interiorizar unos elementos imprescindibles para la convivencia, en definitiva, para una incorporación equilibrada al tejido social. Por otro lado, el Aprendizaje Servicio trata de establecer un vínculo entre lo puramente educativo y lo comunitario, favoreciendo propuestas en las que nuestros alumnos se embarquen en proyectos que transformen su realidad; la creación de asociaciones deportivo-recreativas, la dinamización de espacios municipales dotándolos de un segundo uso, la creación de materiales para el ocio, la colaboración con instituciones locales para el impulso de propuestas de ocio activas, la utilización racional y el cuidado del entorno natural en el tiempo de ocio, etc. se constituyen como el fin último de nuestra materia.
- **COMPETENCIA EMPRENDEDORA:** muy relacionada con la anterior competencia, la materia se orienta hacia el fomento de la autonomía y la iniciativa personal. Dotar de protagonismo al alumnado para el desarrollo de las diferentes sesiones, así como utilidad que le encuentren a las actividades que forman parte de las mismas, se convierten en factores básicos para consolidar esta competencia. A partir ahí, los alumnos podrán tomar la iniciativa en la planificación y organización de sus propias actividades físicas o deportivas fuera del horario escolar siendo importante para la utilización del tiempo libre de la forma más saludable.
- **COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES:** la materia contribuirá, de manera decisiva, a la adquisición de esta competencia por medio de los saberes relacionados con la motricidad humana y sus diversas formas de creación y expresión artística, verdadero muestrario de nuestra diversidad cultural.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

Abordaremos propuestas para la recuperación y difusión de los juegos y deportes tradicionales y populares con el fin de que sigan transmitiéndose de generación en generación y que no caigan en el olvido.

3. CONTRIBUCIÓN A LA CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

La materia optativa de oferta propia **Ocio activo y recreación en el medio natural** contribuye a 11 de los 12 objetivos que marca el **Decreto 110/2022** de forma directa.

Se indican en **negrita** la parte clave de la relación con cada uno de ellos:

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



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



Consejería de Educación,
Ciencia y Formación
Profesional

- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura e historia propias y las de otros, así como el **patrimonio artístico y cultural**, en especial el de nuestra comunidad.
- k) **Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.**
- l) Apreciar la creación artística y comprender el **lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas**, utilizando diversos medios de expresión y representación.

4. RECURSOS MATERIALES Y MEDIOS DIDÁCTICOS

El departamento está dotado con todo el material necesario para el desarrollo de los saberes que se proponen en la materia. Contamos con los suficientes recursos propios para poder desenvolvemos con comodidad, gracias a la dotación que el equipo directivo destina a mantener las particularidades de las materias relacionadas con la Educación Física. No obstante, contamos con los recursos obtenidos en programas como el Programa de Deporte Inclusivo en la Escuela de la Fundación Jóvenes y Deporte, el programa PROADES de la Dirección General de Deportes o el proyecto Olimpiadas Rayanas, que es propio del centro, y que aglutina en un evento lúdico-deportivo-recreativo a varios centros de España y Portugal, apoyado por instituciones autonómicas como la propia Dirección General de Deportes, el Gabinete de Iniciativas Transfronterizas, la Diputación de Cáceres, la Mancomunidad de municipios Sierra de San Pedro o el Ayuntamiento de Valencia de Alcántara. En este sentido, el propio Consorcio local apoya las iniciativas del centro con la cesión de espacios para la práctica de actividad física de una manera desinteresada. El departamento suele embarcarse frecuentemente en programas y proyectos, promovidos por la Consejería de Educación o los Centros de Profesores y Recursos, que repercuten en una variedad de materiales y recursos disponibles que viabilizan infinidad de iniciativas propias. Cabe destacar la reciente adquisición de material de iniciación a la escalada y la posibilidad de reparar bicicletas en las dependencias del centro propias de los Ciclos Formativos de la familia profesional de Transporte y Mantenimiento de Vehículos

5. INSTALACIONES Y ESPACIOS

El centro dispone de un gimnasio cubierto de 300m² con vestuarios y almacén. Contamos con espalderas y material de actividades gimnásticas. Asimismo, disponemos de dos pistas polideportivas PP2 de 22x44 m de hormigón pulido, con dos porterías y dos canastas en cada una de ellas; una pista exclusiva de baloncesto con dos canastas y con unas medidas de 30x15 m; un frontón que ha sido reconvertido en un rocódromo de unos 10x2 metros en su pared principal. El amplio patio del centro también dispone de una pequeña pista de 15x10 m de césped artificial, utilizada para cualquier actividad dada su versatilidad. Existe la posibilidad de



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



utilizar espacios municipales muy cercanos (campo de fútbol de césped artificial, pista de atletismo, dos pistas de pádel y pabellón polideportivo cubierto). Otra gran ventaja es la proximidad de espacios naturales, a menos de 100 metros arranca una red de caminos que recorre el término municipal y que es propicia para la práctica del senderismo, las rutas en BTT o la orientación. Cabe destacar la proximidad de una zona de escalada, **Puerto Roque**, dotada por los amantes de esta modalidad con gran cantidad de vías de escalada y que da sentido a que iniciemos a los alumnos en la práctica de esta actividad recreativa en el entorno natural, además de zonas que frecuentemente acogen campeonatos nacionales e internacionales de Orientación promovidos por las federaciones extremeña y española de esta disciplina deportiva.

6. DISEÑO CURRICULAR

OCIO ACTIVO y RECREACIÓN EN EL MEDIO NATURAL

Hoy más que nunca la presencia de materias optativas relacionadas con la actividad física está plenamente justificada en el sistema educativo. El aumento considerable de actitudes sedentarias entre la población escolar, derivando lo que era una intensa actividad física en los primeros años de vida hacia un sedentarismo altamente preocupante con el paso de los años, así como la incidencia cada vez mayor de enfermedades metabólicas a edades cada vez más tempranas, hace que uno de los ejes fundamentales sobre el que giren estas materias sea, precisamente, el fomento y la consolidación de hábitos de vida saludables, donde la ocupación activa del tiempo de ocio tiene un lugar importante.

La finalidad última de la materia propuesta es que nuestros alumnos consideren la importancia de **ocupar de manera activa su tiempo libre** y que les **ofrezcamos opciones reales, adaptadas al contexto** en el que viven y que puedan **potenciar la continuidad de estas iniciativas más allá del propio centro educativo** a través del asociacionismo, la participación ciudadana y la iniciativa emprendedora. Es aquí donde la metodología del **Aprendizaje Servicio** cobra relevancia, dado que intentaremos conectar lo impartido en la materia con la realidad próxima del alumno, a través de la **transformación de su propio entorno** y fomentando la ampliación de las opciones activas de ocupar el tiempo libre del que disponen. De este modo, la **salud, el ocio, la actividad física recreativa y la participación comunitaria** son los ejes principales de esta propuesta, dada la necesidad de enriquecer el contexto en el que se desenvuelven los adolescentes de la zona.

A la vez que enriquecemos las opciones que el alumnado tiene para su tiempo libre, la materia pretende mejorar en ellos cuestiones que son clave para su desarrollo en una etapa tan cambiante como la adolescencia. Desde la práctica de actividad física-recreativa pueden mejorar su **imagen corporal y su competencia motriz**, su **autoestima** en consecuencia, algo que reforzará su capacidad para afrontar los retos que supone desenvolverse en la etapa de educación secundaria y posteriores. Todo ello se sustenta en la oportunidad de sentirse **motrizmente competentes**, en cualquiera de los retos o actividades que les propongamos, y perciban que son



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



capaces de conseguir el éxito en un ámbito que en tiempos pasados ha generado frustraciones que alejaban totalmente de la práctica de actividad física en el futuro a personas y que la nueva concepción de la Educación Física destierra totalmente. A todo ello contribuye también la mejora de **habilidades sociales**, reforzadas en la práctica de cualquiera de las opciones de actividad física que planteamos en la materia, dado que se sustentan en el planteamiento de deportes alternativos (deportes no-convencionales) y actividades recreativas en la naturaleza que favorecen la **inclusión**, la **participación igualitaria** independientemente del género o nivel de habilidad, la **cooperación** y la **cohesión grupal**. En definitiva, incidimos en potenciar con esta propuesta los **ámbitos cognitivo, motriz y afectivo-motivacional** de los alumnos y alumnas, algo que permitirá mejorar su **desempeño académico**, la **calidad de vida** y su **estado emocional** en gran medida.

Las competencias específicas de la materia **Actividad física recreativa, salud y ocio activo en comunidad** se centran en consolidar un estilo de vida saludable a través de la ocupación activa del tiempo de ocio. Se pretende que el alumnado sea autónomo en la planificación de su propia actividad física y autorregule la práctica dotándola de sentido en su día a día. Desarrollaremos prácticas motrices con diferentes lógicas internas, fomentando el pensamiento táctico, las habilidades sociales y mejorando la competencia motriz, siempre desde la perspectiva lúdica, saludable y en estrecha interacción con el medio urbano y natural cercano.

Para alcanzar estas competencias específicas, el currículo de la materia **Ocio activo y recreación en el medio natural** se organiza en torno a cuatro bloques de saberes básicos, que deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Los bloques se han seleccionado atendiendo a dimensiones de actividad física que pueden servirnos para enriquecer el tiempo de ocio en el entorno cercano de los alumnos: opciones relacionadas con las situaciones motrices en juegos y deportes alternativos, opciones relacionadas con la educación para la salud a través de la mejora de la condición física, opciones relacionadas con las actividades físico-recreativas en el entorno natural y opciones para la transformación social y contextual. Los saberes básicos quedan organizados en cuatro bloques: **Deportes alternativos y recreación (A); Educación para la salud y ocio activo (B); Actividades físico-recreativas en el entorno natural (C); Proyección social y comunitaria del ocio activo (D)**.

Las situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias clave y deberán enfocarse desde diferentes perspectivas y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva 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 construir una sociedad más justa y equitativa.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



Por otro lado, la vinculación con otras materias es evidente. Así, es recomendable que el desarrollo de las distintas situaciones de aprendizaje incorpore enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. En este espacio, pretendemos encontrar en el espacio de las Actividades Complementarias y Extraescolares un lugar donde desarrollar estas prácticas relacionándolas con otras materias.

Finalmente, la evaluación en la materia deberá ser continua, formativa y compartida. Estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado a través de su participación en la misma. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas unidades de trabajo de la asignatura y el proyecto comunitario de servicio que ha de vertebrar la exposición de los aprendizajes adquiridos al cursar la materia. Estos aspectos darán lugar a una calificación justa y transparente, que será reflejo de los procesos de evaluación.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1. Conocer y valorar el entorno natural y urbano como medio para la planificación y autorregulación de actividades físico-deportivas y recreativas en el tiempo libre, ocupándolo mediante opciones de ocio activo y saludable y favoreciendo la práctica habitual de situaciones motrices que fomenten el desarrollo personal. (CD3, CPSAA2, CPSAA3, CPSAA4, CE2, CE3.)*

Competencia específica 1

Criterio 1.1. Participar en actividades físico-deportivas y recreativas para el ocio activo en entornos naturales y urbanos, disfrutando del entorno de manera sostenible, cuidando el impacto ambiental que se pueda producir y llevando a cabo iniciativas que fomenten la conciencia ecológica.

Criterio 1.2. Colaborar en la planificación de actividades físico-deportivas y recreativas para el ocio activo en el entorno natural y urbano próximo, asumiendo responsabilidades asignadas, aprovechando las posibilidades de los espacios próximos y aplicando las normas de seguridad adecuadas.

Criterio 1.3. Mostrar con autonomía el uso de las habilidades sociales necesarias para participar y planificar la práctica de actividad física-deportiva y recreativa como alternativa al tiempo de ocio y como medio para la transformación comunitaria, relacionándose con el resto de participantes recurriendo al diálogo, con respeto y en base a una actitud cooperativa.

- 2. Perfeccionar con autonomía las capacidades físicas perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices en la práctica de actividades físico-recreativas desarrolladas, mostrando suficiencia en su desempeño, utilizando herramientas de autoevaluación y coevaluación y comprendiendo que repercuten positivamente en la salud a través de su inclusión en un estilo de vida saludable. (CPSAA1, CPSAA2, CPSAA4, CC3, CE1, CE2.)*



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



Competencia específica 2

Criterio 2.1. Mostrar las habilidades motrices necesarias para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades físicas y aplicando de manera autónoma procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación.

Criterio 2.2. Expresar la comprensión de la actuación en diferentes situaciones motrices reales o adaptadas reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación, mostrando que existe un pensamiento táctico basado en procesos cognitivos.

Criterio 2.3. Conocer y practicar actividades físicas relacionadas con el desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud en el tiempo de ocio, valorando el entorno natural y urbano como medio para su puesta en práctica y analizando las posibilidades que ofrecen para el mantenimiento de un estilo de vida saludable.

3. *Practicar, mostrar y difundir actividades físico-deportivas y recreativas saludables, integradoras y menos habituales, adoptando e interiorizando un estilo de vida sostenible y responsable, desarrollando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir a la mejora del ocio activo en su entorno. (CCL1, STEM 5, CD4, CPSAA5, CC4, CE1.)*

Competencia específica 3

Criterio 3.1. Promover y difundir las prácticas físico-deportivas y recreativas menos habituales como medio para el fomento de la actividad física en el tiempo de libre como alternativa saludable de ocio y ejerciendo un servicio a la comunidad.

Criterio 3.2. Participar y valorar las actividades físico-deportivas y recreativas inclusivas disfrutando del entorno de manera sostenible y colaborando y cooperando en su puesta en práctica, aprendizaje y desarrollo a nivel local mediante el contacto con agentes sociales relacionados con estas actividades.

Criterio 3.3. Promocionar de manera efectiva las iniciativas en el entorno próximo relacionadas con la ocupación activa del tiempo de ocio a través de la actividad física, bien sean generadas por los propios alumnos o por los agentes sociales presentes, procurando establecer un tejido participativo que ofrezca variedad de oportunidades y que fomente la inclusión de aquellos que por cualquier razón no practican actividad física de manera habitual.

SABERES BÁSICOS

Para alcanzar estas nuevas competencias específicas, el currículo de la materia de **Ocio activo y recreación en el medio natural** se organiza en torno a cuatro bloques de saberes básicos, que deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Las unidades de trabajo y/o proyectos que se diseñen deberán evitar estar centrados exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes con distintas procedencias. Para favorecer



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es

el proceso de concreción curricular, los saberes incluidos en estos bloques no apuntan hacia prácticas o manifestaciones concretas, sino que recogen los aspectos básicos a desarrollar, dejando a criterio del profesorado la forma en la que se enfoquen dichos saberes.

Por consiguiente, los saberes básicos quedan organizados en cuatro bloques:

BLOQUE A. Deportes alternativos y recreación: aglutina opciones en relación al deporte recreativo a través de disciplinas alternativas en las que todos los alumnos son noveles, fomentando la igualdad de oportunidades, (Ultimate frisbee, Jugger, Xecball, Kinball, Pickleball, Quidditch, Dodgeball, Tchoukball, etc.) y en los que se mejoren los procesos de autorregulación emocional, las habilidades sociales, el análisis del entorno en cuanto a las opciones de práctica de actividad física, la importancia del deporte recreativo como opción para el tiempo de ocio restando importancia a la competición. Se incide en la mejora de los procesos cognitivos de toma de decisiones mediante la variabilidad táctica de diferentes tipos de disciplinas, además del perfeccionamiento de habilidades motrices específicas y capacidades físicas básicas relacionadas con la práctica saludable. La inclusión en este bloque de los juegos de mesa y juegos de mesa motrices responde a la necesidad de ofrecer alternativas de ocio con el uso recreativo del juego, con su evidente potencial formativo.

BLOQUE B. Educación para la salud y ocio activo: genera opciones para una ocupación activa del tiempo de ocio a través de la actividad física con una incidencia positiva en la salud, mejorando la condición física a través de actividades con base musical, actividades para la mejora de la resistencia (running, carreras por montaña, BTT, etc.) y la fuerza muscular (calistenia, Crossfit, entrenamiento de fuerza). Se incide en las medidas seguridad en cualquiera de estas disciplinas para una mejora de la salud a medio y largo plazo, siempre basándonos en la evidencia científica.

BLOQUE C. Actividades físico-recreativas en el entorno natural: viabiliza opciones de actividad física relacionadas con el entorno natural cercano y las posibilidades que nos ofrece la situación del propio centro educativo. El poder de los llamados deportes de aventura o actividades físico-deportivas en el medio natural, en su variante recreativa, es fuente de recursos para la ocupación del tiempo de ocio, la adherencia a una actividad física saludable y la adquisición de una conciencia ecológica para preservar el entorno natural del que somos privilegiados de habitar, dando cabida a la escalada, el senderismo, la acampada, la orientación o el cicloturismo en la denominada Reserva de la Biosfera Tajo Internacional.

BLOQUE D. Proyección social y comunitaria del ocio activo: muy relacionado con los demás bloques, tratamos de movilizar al alumnado para una transformación de su realidad en cuanto a opciones de ocio se refiere. La actividad física recreativa, saludable y en contacto con la naturaleza ofrece múltiples variantes para que se pongan en práctica iniciativas que transformen el contexto en el que se desenvuelve el alumnado.

BLOQUE A. Deportes alternativos y recreación



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n
10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)
Teléfono: 927028528
email: ies.loustauvalverde@educarex.es



Consejería de Educación,
Ciencia y Formación
Profesional

4º ESO/2ºPDC	
1. Habilidades motrices específicas y habilidades perceptivo-motrices	Aplicación de forma eficaz de las habilidades específicas a los requerimientos técnico-tácticos en situaciones motrices y/o deportivas alternativas o no convencionales.
	Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición en deportes alternativos.
	Delimitación y puesta en práctica 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.
2. Preparación de la práctica motriz alternativa y recreativa	Uso alternativo del material deportivo convencional, reciclado o autoconstruido con diferentes fines.
	Estructura adecuada de la sesión de actividad física y control autónomo de los condicionantes (espacio, participantes, etc.)
3. Autorregulación en las prácticas motrices alternativas	Puesta en marcha de manera autónoma de encuentros relacionados con la práctica de actividades motrices alternativas o actividades lúdicas. Autogestión, auto-arbitraje, promoción, preparación, difusión, etc.
	Uso de los instrumentos de autoevaluación y coevaluación como medio de autorregulación.
4. Gestión emocional y habilidades sociales	Adquisición y aplicación de estrategias de negociación y mediación en contextos lúdico-recreativos motrices y deportivos.

BLOQUE B. Educación para la salud y ocio activo

4º ESO/2ºPDC	
1. Salud física y ocio activo	Mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud como medio para la ocupación del tiempo de ocio a través de prácticas motrices (running, calistenia, entrenamiento de fuerza en gimnasios, marcha nórdica, senderismo, etc.)
	Medidas de seguridad a la hora de practicar actividades de mejora de la fuerza y resistencia (mejora postural, técnica de carrera, etc.)
2. Salud social, mental y ocio activo	Actividades físicas y propuestas prácticas que fomentan el disfrute, la liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Ajustes personalizados.



Comportamientos violentos e incitación a la violencia en el deporte de masas; actividades físico-recreativas como paradigma del respeto al juego limpio y desarrollo personal.

BLOQUE C. Actividades físico-recreativas en el entorno natural

4º ESO/2ºPDC	
1. Espacios naturales y urbanos para la práctica de actividad física en el tiempo de ocio	Utilización del medio terrestre: senderismo, orientación en el medio natural, acampada, escalada, BTT, carreras por montaña, vías cicloturistas, etc. para el tiempo de ocio en el entorno natural cercano.
	Utilización del medio urbano: orientación urbana, parkour, skate, patinaje, slackline, rocódromo boulder, etc. para el tiempo de ocio en el entorno cercano.
2. Seguridad y protección del medio ambiente	Medidas de seguridad en la práctica de deportes de riesgo y actividades físico-recreativas en el entorno natural.
	Uso responsable del medio ambiente, mantenimiento de los recursos naturales y medidas para la conservación, cuidado y mejora del entorno próximo. Acciones ecológicas cercanas.
3. Otros recursos disponibles en la zona	Oferta de actividades de ocio en la zona de la Reserva de la Biosfera Tajo Internacional, relacionadas con la práctica de actividad física recreativa y el entorno acuático.
	Posibilidades de la zona fronteriza de Puerto Roque para la práctica de actividades físico-recreativas en montaña.

BLOQUE D. Proyección social y comunitaria del ocio activo

4º ESO/2ºPDC	
1. Aprendizaje de servicio y comunidad	Relación de las acciones individuales o de pequeño grupo sobre la comunidad. Aplicaciones prácticas a través de gestión y práctica de actividades físico-recreativas saludables para el tiempo libre.
	Delimitación de las necesidades del entorno y las posibilidades de colaboración y aporte de soluciones en relación al ocio activo.
	Desarrollo de estrategias de mejora de la convivencia y de factores de exclusión social mediante la regulación de actividad física como medio para la ocupación del tiempo libre.
2. Producciones y proyectos colaborativos	Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto o proceso de trabajo.



IES LOUSTAU-VALVERDE

Avda. de la Diputación s/n

10500 Valencia de Alcántara (Cáceres)

Teléfono: 927028528

email: ies.loustauvalverde@educarex.es

Fases de planificación, proyectos y procesos de trabajo deportivo-motrices: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados.

7. SITUACIONES DE APRENDIZAJE y DISTRIBUCIÓN DE SABERES BÁSICOS A LO LARGO DEL CURSO

PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
Condición Física lúdica Carrera solidaria Calistenia / Crossfit / Hyrox	Ultimate Frisbee Xecball Bottlebol WallBall Flag Football Jugger	Sobre ruedas Orientación en el medio natural y rural Acampada Senderismo y bicicleta Rápel y Escalada