



DEPARTAMENTO DE **EDUCACIÓN FÍSICA.**  
PROGRAMACIÓN GENERAL ANUAL 2023-24.

**CURSO 3º ESO.**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA.**

**IES LA SERNA.**



**ÍNDICE**

1.	INTRODUCCIÓN.....	2
2.	JUSTIFICACIÓN NORMATIVA .....	2
3.	PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO.....	2
4.	CONTRIBUCIÓN DEL DEPARTAMENTO A LOS OBJETIVOS GENERALES DEL CENTRO.....	3
5.	CONEXIÓN ENTRE LOS ELEMENTOS CURRICULARES Y TEMPORALIZACIÓN DE LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE .....	5
6.	METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS.....	34
7.	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	34
8.	ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES .....	35
9.	GARANTÍAS PARA UNA EVALUACIÓN OBJETIVA.....	40
10.	EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.....	40
11.	ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL.....	42
12.	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES .....	42
13.	TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC) .....	43
14.	TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES .....	466

## 1. INTRODUCCIÓN

Siguiendo el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, la Educación física se caracteriza por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes eco-socialmente responsables y afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

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

## 2. JUSTIFICACIÓN NORMATIVA

La presente programación se fundamenta en las directrices de la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), que quedan detalladas en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo y en el Decreto 65/2022, de 20 de julio.

## 3. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO

El departamento de Educación Física el presente curso escolar está compuesto por 5 docentes altamente comprometidos con la materia: *José Javier Lucena Aguilar, Emilio Extremera Pardo, Rubén García Cartas, Yones Satour Sáenz y Adrián Sánchez Castanedo.*

*En la siguiente tabla podemos observar los grupos con los que trabaja cada profesor.*

<b>JOSE JAVIER</b>	EF 1º E	EF 3ºESO B	<b>DEP 4º B/E</b>	tutor 1ºE					
<b>EMILIO</b>	EF 1º A	EF 1º B	EF 1º C	EF 1º D	EF 1ºBACH A	EF 1ºBACH C	EF 1ºBACH D	tutor 1ºC	
<b>RUBÉN</b>	EF 2ºA	EF 2º B	EF 2º C	EF 2º D	EF 2º E	EF 2º F	<b>DEP 4º C/D/F</b>		
<b>YONES</b>	EF 3ºA-DIVER	EF 3º C	EF 3º D	EF 3º E	EF 3º F	EF 1ºBACH E	EF 1ºBACH D	tutor 1ºBach D	
<b>ADRIÁN</b>	EF 4ºA-DIVER	EF 4º B	EF 4º C	EF 4ºD	EF 4ºE	EF 4ºF	EF 1º F	EF 1º G	JEF. DEPART

Los **espacios** principales donde se realizarán la mayoría de las sesiones son los 2 gimnasios cubiertos y las 4 pistas polideportivas exteriores. Contamos además con material específico para desarrollar los contenidos de nuestra materia.

#### 4. CONTRIBUCIÓN DEL DEPARTAMENTO A LOS OBJETIVOS GENERALES DEL CENTRO

A continuación, enumeramos los 10 objetivos generales que el IES la Serna se plantea para el 2023-2024 y explicamos cómo podemos colaborar desde nuestro departamento para facilitar su consecución:

**1. Mejorar los resultados académicos:** A pesar de que seguiremos una línea de trabajo similar a la de los cursos anteriores por la satisfactorio de los resultados obtenidos, fomentaremos: la formación y actualización permanente del profesorado, la innovación en las situaciones de aprendizaje propuestas, la información detallada al alumnado y a las familias de la forma de trabajar, de nuestras expectativas, de los criterios de evaluación, de calificación y de las posibilidades de recuperación en caso de no alcanzar los objetivos mínimos. Además, recurriremos a diferentes estrategias metodológicas, formativas, evaluativas y a planes de refuerzo individual, tal y como recoge el Plan Incluyo, para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea exitoso.

**2. Elaborar el Plan Incluyo y poner en marcha las medidas necesarias para atender las diferencias individuales:** Trabajando con todos los miembros del claustro para actualizarnos y preparar un buen plan que atienda a las diferentes barreras que el alumnado pueda encontrar en su camino. Atenderemos al DUA( Diseño Universal de Aprendizaje). Ofreceremos al alumnado diversidad de estrategias y adaptaciones metodológicas que le ayuden a adquirir los saberes básicos. Facilitaremos diferentes formas de evaluación en cada trimestre. Recurrirémos a variedad de recursos materiales que se puedan adaptar a las características de cada alumno. Desarrollaremos planes de trabajo y de refuerzo individual siempre que se sea necesario. Y por supuesto, estaremos en continuo contacto con los departamentos de Orientación y con el equipo directivo para buscar opciones de mejora si nuestros estudiantes lo precisas.

**3. Promover el respeto entre los miembros de la comunidad educativa:** Aprovecharemos que el deporte, los juegos y la actividad física que trabajamos en cada situación de aprendizaje, fomentan el respeto y muchos otros valores necesarios en nuestra sociedad. Ya sea de manera individual o colectiva, el respeto a los compañeros, al profesorado, al material del centro, etc., son la base para que todos los componentes de la comunidad educativa disfruten de un buen clima de convivencia y trabajo.

**4. Combatir el acoso escolar:** a través de reflexiones, debates, actividades, juegos cooperativos, dinámicas de grupo, talleres, etc. Será fundamental crear un clima de confianza y comunicación fluida entre profesor-alumnado para poder detectar e intervenir en posibles casos de acoso escolar. Y por supuesto, estaremos en continuo contacto con los departamentos de Orientación y con el equipo directivo para atender a los posibles casos detectados. También participamos en la marcha contra el acoso escolar organizada por el Ayuntamiento de Fuenlabrada.

**5. Consolidar el proyecto de mejorar de la orientación académico profesional:** ofreciendo información continua de nuestra área, de nuestras experiencias, invitando a ex

alumnos y profesionales de las ciencias de la actividad física y del deporte, facilitando recursos, contactos o cursos de formación que le puedan interesar a nuestros estudiantes.

**6. Retomar actividades para la mejora de la competencia lingüística en inglés del alumnado:** El departamento de Educación Física forma parte del programa bilingüe, utiliza el inglés como idioma vehicular de sus asignaturas y cuenta con la ayuda de auxiliares de conversación nativos.

**7. Favorecer la participación del alumnado y de las familias:** desde nuestro departamento ofrecemos multitud de actividades que involucran al alumnado: las naturales de nuestras situaciones de aprendizaje, las complementarias organizadas para el curso, las extraescolares deportivas gracias el IPAFD, los recreos activos... Además, intentamos involucrar a las familias con propuestas como “apadrina un sedentario” en la que cada alumno/a debe ayudar a un familiar a mejorar su estilo de vida o en “recetas” donde tienen que elaborar y grabar la elaboración de una receta saludable en familia.

**8. Consolidar la implantación de la L.O. 3/2020 y sus concreciones normativas:** actualizando nuestras programaciones y nuestras situaciones de aprendizaje dentro del departamento y en comunicación constante con el equipo directivo, el departamento de orientación y el resto de compañeros del claustro.

**9. Actualizar el equipamiento y mejorar las instalaciones y la dotación tecnológica:** Estando en continua comunicación entre los componentes del departamento, el equipo directivo, el equipo de mantenimiento y el TIC del centro, para promover nuevas mejoras. Por ejemplo: digitalización en los gimnasios con la instalación de proyectores, compra de nuevos materiales deportivos, mantenimiento de las pistas deportivas...

**10. Favorecer las relaciones con las instituciones de distintos ámbitos:** Promovemos actividades de competición deportiva municipal en Fuenlabrada a través del programa IPAFD. Colaboramos con la Comunidad de Madrid, con diferentes federaciones y clubs deportivos para la organización de talleres, exhibiciones y actividades complementarias. Trabajamos con el Centro Coreográfico María Pagés y el colegio de Educación Especial Juan XXIII en un proyecto inclusivo a través del flamenco y la danza.

### 5. CONEXIÓN ENTRE LOS ELEMENTOS CURRICULARES Y TEMPORALIZACIÓN DE LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE.

La temporalización de unidades didácticas que se llevará a cabo durante este curso escolar seguirá el siguiente esquema de ejecución mostrado en el cuadro a lo largo de las 3 evaluaciones. No obstante, se podrán establecer variaciones dependiendo del material e instalaciones disponibles y de las condiciones climatológicas.

<i>1º Trimestre</i>	<i>2º Trimestre</i>	<i>3º Trimestre</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Condición Física, Juegos y Calentamiento</li> <li>● Bádminton</li> <li>● Fútbol Gáelico</li> <li>● Primeros auxilios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Baile</li> <li>● Atletismo</li> <li>● Baloncesto</li> <li>● Alimentación y nutrición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Orientación</li> <li>● Kickball</li> <li>● Ultimate Frisbee</li> <li>● Sensibilización discapacidad visual y deporte adaptado</li> </ul>

A continuación, se detallan las situaciones de aprendizaje propuestas relacionando todos sus elementos curriculares:

<i>UD 1 CONDICIÓN FÍSICA, JUEGOS Y CALENTAMIENTO. (30%) 1 TRIMESTRE</i>					
<i>Situación de aprendizaje:</i> Conocer nuestro nivel de condición física. Enfatizar en la importancia del calentamiento: Realización de juegos clásicos y modificados convirtiéndolos en más divertidos, participativos y menos eliminatorios.					
<i>Saberes básicos / Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C. E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<b>A. Vida activa y saludable.</b> – Salud física. ● Cuidado del cuerpo: Calentamiento específico autónomo. ● Diseño de calentamientos específicos de carácter autónomo, así como de calentamientos destinados a otros. ● Consolidación del control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio	1.1. Planificar 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.	CCL CP CD CPSA	1, 2, 3.	CCL1, CD2 CD3, CPSAA 4	Rúbrica podcast 10%
	1.6 Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	A CC		CC1 CC2	Rúbrica participación activa 10%



<p>físico. Autorregulación y planificación crítica del entrenamiento.</p> <p><b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Elección de la práctica física:</b> Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.</li> <li>– <b>Preparación de la práctica motriz:</b> Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene</li> </ul> <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Toma de decisiones:</b> Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</li> <li>- <b>Capacidades condicionales:</b> Desarrollo de las capacidades físicas básicas</li> </ul> <p><b>D. Emociones y relaciones sociales.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gestión emocional: Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> <li>– Habilidades sociales: Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo.</li> <li>– Respeto a las reglas: Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> </ul>	<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>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.</p>				<p>Rúbrica calentamiento (10%)</p>
--	---	--	--	--	------------------------------------



<b>UD 2 FÚTBOL GAÉLICO (30%) 1 Trimestre</b>					
<b>Situación de aprendizaje:</b> diseño y puesta en práctica de una jugada de fútbol gaélico, incluyendo los elementos técnico-tácticos y reglamentarios trabajados en clase.					
<b>Saberes básicos / Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>C.C</b>	<b>C.E</b>	<b>D.O</b>	<b>Instrumentos y porcentajes</b>
<p><b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Elección de la práctica física. Consolidación de técnicas de gestión aplicadas a situaciones de competición basadas en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</li> <li>– Planificación y autorregulación de proyectos motores. Afianzamiento de los mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física.</li> </ul> <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Toma de decisiones.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</li> <li>● Esquema corporal.</li> </ul> </li> </ul>	<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>	CCL, CPSA A, CC y CE.	2 y 3	CCL1, CPSAA 3, CPSAA 4, CC1, CE3.	Diseño de jugada. Escala de valoración. 5%
	<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>				Puesta en práctica jugada. Rúbrica. 15%
	<p>2.3 Evidenciar y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo</p>				Participación activa. Rúbrica. 10%

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</li> <li>● Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</li> </ul> <p>- <b>Capacidades condicionales:</b> Desarrollo de las capacidades físicas básicas</p> <p>- <b>Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</b> profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Deporte de invasión: fútbol gaélico</b></li> </ul> <p><b>D. Emociones y relaciones sociales.</b></p> <p>– <b>Gestión emocional:</b> Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</p> <p>– <b>Habilidades sociales:</b> Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo.</p> <p>– <b>Respeto a las reglas:</b> Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p>	<p>problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.</p> <hr/> <p>3.1 Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <hr/> <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.</p> <hr/> <p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los 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.</p> <hr/> <p>4.1 Comprender diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo,</p>				
--	---	--	--	--	--

	identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales.				
--	---	--	--	--	--

<i>UD 3 BÁDMINTON (30%) 1 Trimestre</i>					
<i>Situación de aprendizaje:</i> diseño y puesta en práctica, por parejas, de dos secuencias lógicas de 10 golpes de bádminton trabajados previamente en clase.					
<i>Saberes básicos / Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C.E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <p>- <b>Toma de decisiones:</b> Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>- <b>Capacidades condicionales:</b> Desarrollo de las capacidades físicas básicas</p> <p>-<b>Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</b> profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>● <b>Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de vallas y de relevos, salto de longitud o lanzamiento de peso, entre otros.</b></p>	<p>1.6 Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<b>CPSA A, CC, CE.</b>	2 y 3	CPSAA 1	Examen teórico. Plickers. 5%
	<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>			CPSAA 3 CPSAA 4 CC1 y CE2.	Lista de observación retos grupales 10%  Rúbrica jugada parejas 15%

	<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 y movilizar estrategias de 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>				
	<p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en</p>				

	la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.				
--	---	--	--	--	--

<i>UD 4: PRIMEROS AUXILIOS (10%) 1 Trimestre</i>					
<i>Situación de aprendizaje:</i> Puesta en práctica de un juego de roles en grupos de 5 o 6 personas en el que tendrán que representar una situación en la que aplicar los protocolos de primeros auxilios, pasando por todos los roles: víctima, protagonista o coevaluador.					
<i>Saberes básicos / Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C.E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<p><b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b></p> <p>– Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas individuales y colectivas de seguridad.</p> <p>– Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p>	<p>1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p>	<p><b>CPSA A, CC Y CD.</b></p>	5	<p>CPSAA 2, CPSAA 4, CC1 y CD1</p>	<p>Hoja de observación  10%</p>

<b>UD 5: BALONCESTO (35%) 2º Trimestre</b>					
<b>Situación de aprendizaje:</b> Organización y participación en un torneo de baloncesto en el que se ponen en práctica los roles de preparador físico, jugador, capitán y árbitro, y se aplican reglas especiales para fomentar la participación y la igualdad de los partidos.					
<i>Saberes básicos / Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C. E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<p><b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Elección de la práctica física. Consolidación de técnicas de gestión aplicadas a situaciones de competición basadas en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</li> <li>– Preparación de la práctica motriz. Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</li> <li>– Planificación y autorregulación de proyectos motores. Afianzamiento de los mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física.</li> </ul> <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Toma de decisiones. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</li> </ul>	<p>1.6 Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p><b>CD, CPSA A y CC1.</b></p>	<p>2 y 3</p>	<p>CD2, CPSAA 2, 3 y 4, CC1.</p>	<p>Instrumento de evaluación del rendimiento en partidos 20%</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>Lista de observación retos. 5%</p> <p>Participación activa. Rúbrica. 10%</p>



<p>– Esquema corporal. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</p> <p>– Capacidades condicionales. Desarrollo de las capacidades físicas básicas. – Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>Deportes de invasión: baloncesto.</p>	<p>2.3 Evidenciar y movilizar estrategias de 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>				
	<p>3.1 Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p>				

	<p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles.</p>				
	<p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los 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.</p>				

<b>UD 6: BAILE COUNTRY (30%) 2º Trimestre</b>					
<i>Situación de aprendizaje: Preparar e interpretar una coreografía de baile en grupos de trabajo atendiendo a los diferentes componentes artístico-expresivos</i>					
<i>Saberes básicos / Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C.E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<p><b>D. Emociones y relaciones sociales.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Gestión emocional:</b> Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</li> <li>– <b>Habilidades sociales:</b> Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo.</li> </ul> <p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aportaciones de la cultura motriz a la herencia</li> <li>– <b>Usos comunicativos de la corporalidad:</b> Técnicas específicas de expresión corporal: danzas, bailes, mimo, dramatización, etc.</li> <li>– <b>Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo:</b> Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.</li> <li>– <b>Deporte y género:</b> Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</li> <li>– <b>Influencia del deporte en la cultura actual:</b> Deporte e intereses políticos y económicos.</li> </ul>	<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><b>CD, CPSA A, CE, CC, CCE C.</b></p>	<p>4</p>	<p>CD2, CPSAA 2 Y 4, CE3, CC1, CCEC 3 Y 4.</p>	<p>Rúbrica coreografía. 20%</p>
	<p>3.1 Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p>				<p>Participación activa. Diario de seguimiento intragrupal. 10%</p>

	<p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los 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.</p>				
	<p>4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.</p>				
	<p>4.3 Participar en la elaboración y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</p>				

<b>UD 7: ATLETISMO (25%) 2º Trimestre</b>					
<b>Situación de aprendizaje:</b> elaboración de un vídeo-tutorial en grupos sobre una de las modalidades trabajadas en clase, explicando el origen de la modalidad, ejemplificando sus fundamentos técnicos básicos y referenciando atletas españoles masculinos y femeninos importantes en la misma.					
<i>Saberes básicos / Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C.E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<p><b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b></p> <p>– <b>Elección de la práctica física:</b> Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.</p> <p>– <b>Preparación de la práctica motriz:</b> Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene</p> <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <p>- <b>Toma de decisiones:</b> Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>-<b>Capacidades condicionales:</b> Desarrollo de las capacidades físicas básicas</p> <p>- <b>Creatividad motriz:</b> Creación de <i>retos</i> y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a través de los recursos disponibles.</p> <p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</b></p>	<p>1.1. Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p>	<p><b>CCL</b> <b>CP</b> <b>STEM</b> <b>M</b> <b>CD</b> <b>CPSA</b> <b>A</b> <b>CC</b> <b>CE</b></p>	<p>1, 2, 3 5</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA 2,</p>	<p>Lista de control de observación diaria 30%</p>
	<p>1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>			<p>CPSAA 4,</p>	<p>Elaborar y dirigir clase de condición física: 30%</p>
	<p>1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p>			<p>CPSAA 5, CE2, CE3</p>	<p>Rúbrica condición física: 20%</p>
				<p>CCL5, CPSAA 1, CPSAA 3,</p>	<p>Exposiciones de salud y nutrición 20%</p>

<p>– Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Acrosport: figuras, acrobacias y coreografía musical. La danza como manifestación y patrimonio cultural.</p> <p>– Deporte y género. Visibilidad y tratamiento en los medios de comunicación. Promoción del deporte en igualdad. Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).</p> <p>– Influencia del deporte en la cultura actual. Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>	<p>1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen cualquier estereotipo, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p>			<p>CPSAA 5, CC3 STEM5, CC4, CE1, CE3.</p>	
	<p>1.6 Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.</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>2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p>				
	<p>3.1 Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p>				
	<p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles.</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.</p>				

**UD 8: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN (10%) 2º Trimestre**

**Situación de aprendizaje:** elaboración de un podcast en parejas sobre una temática relacionada con la alimentación a escoger por el alumnado y análisis del etiquetado de 3 alimentos de una lista, discerniendo si son buenos procesados o ultra procesados.

<i>Saberes básicos / Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C. E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<p><b>A. Vida activa y saludable.</b>  <b>Salud física.</b> Consolidación del control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación crítica del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Afianzamiento de la cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, corrección y estiramientos ante</p>	<p>1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	<p><b>CCL</b> <b>CP</b> <b>STE</b> <b>M Y</b> <b>CD.</b></p>	<p>1</p>	<p>CCL1 CCL3 STEM5 CD1 CD2 CD3</p>	<p>Podcast. Rúbrica. 10%</p>



<p>dolores musculares. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Cuidado del cuerpo: diseño de calentamientos específicos de carácter autónomo, así como de calentamientos destinados a otros. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Salud social.</b> Suplementación y dopaje en el deporte. Análisis de riesgos y condicionantes éticos.</li> <li>– <b>Salud mental.</b> Exigencias y presiones de la competición. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos.</li> </ul>	<p>1.6 Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.</p>				
---	---	--	--	--	--

<i>UD 9: Orientación (30%) 3 Trimestre</i>					
<i>Situación de aprendizaje:</i> conocimiento de las diferentes modalidades de orientación y participación en carreras, mostrando actitudes de respeto a las reglas, auto superación y cuidado del medio ambiente.					
<i>Saberes básicos / Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C.E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<b>A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</b> <b>Salud física:</b> Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Cuidado del cuerpo: diseño de calentamientos específicos de carácter autónomo, así como de calentamientos destinados a otros. <b>Salud mental:</b> Exigencias y presiones de la competición. cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos.  <b>D. EMOCIONES Y RELACIONES SOCIALES</b>	1.6 Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	<b>STEM M CD CPSA A CC</b>	5	STEM5, CD2, CPSAA 4 y CC2.	Lista de observación participación activa 15%
	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.				Desempeño carreras de orientación. Rúbrica 15%

<p>Gestión emocional: Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades sociales: Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo. Respeto a las reglas: Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p><b>F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO</b></p> <p>Normas de uso: Respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. Consolidación de la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual y sostenible. Análisis crítico y búsqueda activa de diferentes mecanismos de desplazamiento respetuosos con el medio ambiente; patines, uso combinado del transporte público y los desplazamientos a pie, etc. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. Consumo responsable: Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p>	<p>3.1 Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p>				<p>Cuestionarios teóricos 20%</p>
	<p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>				
	<p>5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.</p>				

<b>UD 10: KICKBALL (20%) 3 Trimestre</b>					
<i>Situación de aprendizaje: Conocer y practicar el deporte del KICKBALL atendiendo a sus características técnicas, tácticas, reglamentarias, físicas y beneficios sociales.</i>					
<i>Saberes básicos / Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C.E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<p><b>A. Vida activa y saludable.</b>                      – <b>Salud física:</b> Diseño de calentamientos específicos de carácter autónomo, así como de calentamientos destinados a otros.</p> <p><b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b>                      – <b>Elección de la práctica física:</b> Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.</p> <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b>                      - <b>Toma de decisiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</li> <li>● Esquema corporal.</li> <li>● Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el</li> </ul>	<p>1.1. Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p>	<b>CCL</b> <b>CP</b> <b>STEM</b> <b>M</b> <b>CD</b> <b>CPSA</b> <b>A</b> <b>CC</b> <b>CE</b>	1, 2, 3	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA 2, CPSAA 4	Rúbrica desempeño partidos  10%  Infografía. Rúbrica.  10%
	<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>			CPSAA 4, CPSAA 5, CE2, CE3	
	<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>			CCL5, CPSAA 1,	

<p>que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</li> </ul> <p>- <b>Capacidades condicionales:</b> Desarrollo de las capacidades físicas básicas</p> <p>- <b>Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</b> profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Deporte de bate y campo: kickball</b></li> </ul> <p><b>D. Emociones y relaciones sociales.</b></p> <p>– <b>Gestión emocional:</b> Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</p> <p>– <b>Habilidades sociales:</b> Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo.</p> <p>– <b>Respeto a las reglas:</b> Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <p>– <b>Aportaciones de la cultura motriz a la herencia:</b> Los deportes como seña de identidad cultural.</p> <p>– <b>Deporte y género.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evolución histórica.</li> <li>• Igualdad en el acceso al deporte.</li> </ul>	<p>2.3 Evidenciar y movilizar estrategias de 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> <p>3.1 Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles.</p> <p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los 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.</p>			<p>CPSAA 3, CPSAA 5, CC3</p>	
--	---	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</li> <li>– <b>Influencia del deporte en la cultura actual:</b> Deporte e intereses políticos y económicos.</li> </ul>					
---	--	--	--	--	--

<b>UD 11: ULTIMATE FRISBEE (40%) 3 Trimestre</b>					
<i>Situación de aprendizaje: Conocer y practicar el deporte del ULTIMATE, dominando los lanzamientos básicos y mostrando deportividad y juego limpio en las situaciones jugadas.</i>					
<i>Saberes básicos / Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C. E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<p><b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b></p> <p>– <b>Elección de la práctica física:</b> Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.</p> <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <p>- <b>Toma de decisiones:</b></p>	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado</p>	<p><b>CD, CPSAA, CC y CE</b></p>	<p>2 y 3</p>	<p>CD2, CPSAA 3, CPSAA 4, CC1, CC3 y CE2.</p>	<p>Rúbrica desempeño partidos 25%</p> <p>Secuencia de lanzamientos.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</li> <li>● Esquema corporal.</li> <li>● Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</li> <li>● Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</li> </ul> <p>- <b>Capacidades condicionales:</b> Desarrollo de las capacidades físicas básicas</p> <p>- <b>Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</b> profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Deporte de bate y campo: kickball</b></li> </ul> <p><b>D. Emociones y relaciones sociales.</b></p> <p>– <b>Gestión emocional:</b> Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</p> <p>– <b>Habilidades sociales:</b> Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo.</p> <p>– <b>Respeto a las reglas:</b> Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b></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>Lista de cotejo.. 15%</p>
	<p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales</p>			



<p>– <b>Aportaciones de la cultura motriz a la herencia:</b> Los deportes como seña de identidad cultural.</p> <p>– <b>Deporte y género.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Evolución histórica.</li> <li>● Igualdad en el acceso al deporte.</li> <li>● Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</li> </ul> <p>– <b>Influencia del deporte en la cultura actual:</b> Deporte e intereses políticos y económicos.</p>	<p>de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.</p>				
---	--	--	--	--	--

<i>UD 12: Sensibilización discapacidad visual y deporte adaptado (10%) 3 Trimestre</i>					
<i>Situación de aprendizaje: Sensibilización hacia la discapacidad visual practicando técnicas de guía, juegos de sensibilización y deportes adaptados.</i>					
<i>Saberes básicos / Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C. E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<p><b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b></p> <p>– <b>Elección de la práctica física:</b> Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.</p> <p><b>D. Emociones y relaciones sociales.</b></p> <p>– <b>Gestión emocional:</b> Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</p> <p>– <b>Habilidades sociales:</b> Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo.</p> <p>– <b>Respeto a las reglas:</b> Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <p>– <b>Aportaciones de la cultura motriz a la herencia:</b> Los deportes como seña de identidad cultural.</p> <p>– <b>Deporte y género.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Evolución histórica.</li> <li>● Igualdad en el acceso al deporte.</li> </ul>	<p>1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen cualquier estereotipo, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p>	<p><b>STEM, CPSAA, CC, CP.</b></p>	<p>4</p>	<p>STEM3, CPSAA 3, CC1, CC3, CP1.</p>	<p>Rúbrica participación activa 5%</p> <p>Comentario de un vídeo. Lista de observación. 5%</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 y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa,</p>				

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</li> <li>– <b>Influencia del deporte en la cultura actual:</b> Deporte e intereses políticos y económicos.</li> </ul>	<p>resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.</p>				
	<p>3.1 Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p>				
	<p>4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.</p>				

## 6. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Por exigencias prácticas para la utilización máxima del tiempo efectivo, la mayoría de las situaciones se plantean a través del mando directo. Sobre todo, se utilizará esta metodología en el desarrollo de la condición física y en la demostración de la técnica tanto en acrobacias como en deportes o habilidades específicas.

Sin embargo, las experiencias más ricas y significativas desde el punto de vista del aprendizaje para el alumno las encuentran en las actividades que se exponen a través de la metodología del ensayo-error, del aprendizaje cooperativo y aprendizaje mediante la búsqueda. Estas alternativas metodológicas exigen para su desarrollo mayor inversión de tiempo para conseguir un mismo objetivo. Las estrategias de enseñanza serán globales o fraccionadas en función de la dificultad de las actividades y del nivel del alumno en las mismas.

Dado que en el área de E.F. es conveniente dedicar la totalidad del tiempo docente a impartir clases prácticas, no es aconsejable plantear excesivas clases teóricas para explicar los contenidos conceptuales del currículo. La utilización de las T.I.C. permite al profesorado presentar los conceptos de forma amplia, simultáneamente con la enseñanza de los procedimientos, con la seguridad de que los alumnos disponen de un soporte audiovisual fiable, adecuado y contextualizado para su estudio.

Los criterios para el diseño de actividades de enseñanza/aprendizaje son los siguientes.

- Procurar que el alumno/a disfrute aprendiendo.
- Crear un clima positivo de esfuerzo y de ayuda mutua en el aula.
- Que el proceso sea asequible hacia el nuevo aprendizaje.
- Que incorporen la práctica de ejercicio físico como hábito para toda la vida.

## 7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Para obtener la calificación del alumno/a en cada una de las 3 evaluaciones que componen el curso se seguirá el siguiente procedimiento:

1. Cada alumno obtendrá una nota del 1 al 10 en cada unidad didáctica del curso.
2. En las tablas de cada situación de aprendizaje (presentadas en las tablas anteriormente) aparecen cada uno de los instrumentos que se utilizarán para evaluar los criterios de evaluación (con su porcentaje sobre la nota) y su relación con los descriptores operativos y las competencias clave.
3. La calificación de cada evaluación del curso será la media resultante entre las notas obtenidas en las unidades didácticas trabajadas en la evaluación.

Como se puede apreciar, se trata de una evaluación continua y formativa. No se trata de medir, sino de valorar, reflexionar y obtener un aprendizaje.

En caso de que un alumno/a **no pueda realizar la parte práctica**, se le evaluará de manera adaptada a sus posibilidades, En el caso de tener un impedimento en cuanto a la

realización de las tareas prácticas de la asignatura, el departamento de Educación Física adaptará el sistema de evaluación para poder valorar la adquisición de los objetivos propuestos en esta programación a través de los criterios de evaluación que no precisen de una ejecución práctica o física. Por lo tanto, no existirán alumnos calificados como “exentos” en Educación Física, por lesión o enfermedad, sino que éstos estarán simplemente liberados de aquellas prácticas señaladas por el parte facultativo. Para la evaluación de estos alumnos deben distinguirse entre los alumnos exentos:

- ❖ **Temporales** (durante un corto espacio de tiempo).
- ❖ **Permanentes** (durante todo el curso).

La justificación de la exención permanente se realizará durante el primer mes del curso con el correspondiente certificado médico con una antigüedad no inferior a tres meses y en el que constará el tipo de ejercicio no recomendado y los posibles ejercicios de rehabilitación. En el caso de exención temporal la justificación se realizará en el momento de producirse la lesión o enfermedad e incorporación del alumno al Centro.

Algunos ejemplos de las tareas a realizar por dichos alumnos podrían ser:

- ✓ Fichas diarias sobre los contenidos de cada sesión.
- ✓ Trabajos teóricos sobre los contenidos de cada situación de aprendizaje (solamente para los exentos permanentes) o relacionados con su dolencia, deficiencia física o enfermedad.
- ✓ Prestar servicios o ayudas al profesor o al resto de compañeros/as.
- ✓ Programación de actividades de apoyo y refuerzo de Junio.

Por último, el alumnado que **reúna más del 30%** de faltas de asistencia dentro de una misma evaluación y no pueda adquirir los aprendizajes correspondientes por cuestiones lógicas, **deberá presentarse a un examen teórico-práctico** para que se pueda evaluar si ha superado los criterios de evaluación recogidos en las situaciones de aprendizaje trabajadas en dicha evaluación.

## **8. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES**

A continuación, se detallan una serie de **medidas de atención a las diferencias individuales** propuestas por nuestro departamento tanto para la asignatura de Educación Física, como para la optativa de Deporte. Estas medidas se recogen en PLAN INCLUYO de nuestro centro.

### **Medidas Ordinarias:**

- Diseño Curricular siguiendo los principios del DUA:
  - Diversidad de medios de representación
    - Demostraciones teórico-prácticas de los diferentes deportes, de los juegos, de los movimientos y ejes corporales, de las acciones técnico-tácticas, de los protocolos de actuación de primeros auxilios, etc.

- Visualización de vídeos tanto de deportes, como de mejora de la condición física y hábitos saludables, valores en el deporte, etc.
  - Clases magistrales en aquellos contenidos de más carga teórica: salud, nutrición, condición física, primeros auxilios, etc.
  - Presentaciones (PowerPoint, Canva, Genially, etc) sobre cualquier contenido de nuestra asignatura.
  - Plataformas educativas como Classroom y Aula Virtual Educa Madrid que nos permitan estar conectados con nuestro alumnado, hacerles llegar información, recursos, tareas e incluso evaluarles.
  - Aplicaciones informáticas de salud, actividad física, nutrición como, por ejemplo: Strava, Runstastic, MyRealFood, myfitnesspal, etc.
  - Mapas conceptuales, esquemas y resúmenes de los diferentes contenidos: deportes y juegos (reglas, técnica, táctica, condición física), salud, nutrición, prevención de accidentes, etc.
  - Lecturas científicas sobre hábitos de vida saludable, sobre nutrición, sobre la importancia de la actividad física y el entrenamiento, sobre la psicología en el deporte, sobre la salud mental y la gestión emocional entre otros.
  - Artículos periodísticos de diferente carácter: valores en el deporte, igualdad, deportes minoritarios, deporte espectáculo, etc.
- 
- Diversidad de medios de expresión
    - Exposición en clase de alguna temática relacionada con la actividad física, el deporte y la salud.
    - Pruebas físicas y deportivas.
    - Examen escrito
    - Examen oral
    - Elaboración e interpretación de composiciones artísticas: coreografías, bailes, teatro, mimo...
    - Elaboración de trabajos escritos para profundizar más en los contenidos trabajados en clase.
    - Elaboración de murales, posters, infografías

- Elaboración de videos con explicaciones científicas, con demostraciones deportivas, con elaboración de recetas saludables, con la consecución de retos físicos, etc.
- Preparación y dirección de actividades, juegos, clases dirigidas, competiciones deportivas supervisadas por el profesor, etc.
- Fotografía deportiva.
- Colaboración activa y alternativa en clase para los estudiantes incapacitados temporalmente por problemas de salud: funciones de árbitro, entrenador, anotador, ayuda logística, lectura y elaboración de un documento sintetizando las ideas principales, etc.
- Diversidad de medios de motivación.
  - Refuerzo positivo al alumnado: durante la práctica diaria en nuestras clases, tras las evaluaciones valorando sus progresos, tras muestras de compañerismo y respeto, etc.
  - Fomentar un clima de confianza en el aula.
  - Trabajar de forma explícita la reflexión, el autoconocimiento, la educación de las emociones y estrategias para la gestión de conflictos
  - Calificaciones: las calificaciones se amoldarán realísticamente a las características del alumnado y se darán oportunidades para poder mejorar sus notas siempre que sea posible, fomentando así la capacidad de superación.
  - Modelos de ejercicios y exámenes (prácticos y teóricos): tanto en las clases diarias como en las pruebas evaluables para que tengan referentes en los que fijarse.
  - Retos físicos cooperativos (individuales o grupales): acordes a sus características para poder lograrlos y aumentar así su implicación en la actividad.
  - Trabajos extras. Libertad para elegir temática, de tal manera que, puedan profundizar en aquellos temas de mayor interés.
  - Lecturas voluntarias sobre diferentes temáticas relacionadas con la asignatura: biografías deportivas, artículos científicos sobre salud y entrenamiento, salud mental, prensa deportiva sobre competiciones oficiales, entrevistas a deportistas, etc.
  - Exposición de anécdotas y curiosidades relacionadas con la actividad física y la salud. Por ejemplo: contarnos una competición deportiva en la que hayan participado, o sus sensaciones tras entrenar de forma regular en el gimnasio, o una receta saludable que hayan preparado...

- Excursiones y viajes deportivos (esquí, kayak, senderismo, escalada, patinaje, orientación ...)
- Concursos coreográficos de diferentes estilos de baile (carnaval, fin de trimestre, semana cultural...)
- Actividades deportivas en los recreos (Patios Activos).
- Actividades deportivas extraescolares (IPAFD): baloncesto, voleibol, fútbol, patinaje, lucha y ciclismo.
- Metodología adecuada a las diferencias individuales.
  - Tradicional (mando directo y asignación de tareas): principalmente en contenidos relacionados con Condición Física y la adquisición de habilidades deportivas.
  - Aprendizaje mediante búsqueda: para el aprendizaje de la táctica y la estrategia en los diferentes juegos y deportes, para la creación de coreografías y montajes artísticos, para superar retos físicos, etc.
  - Aprendizaje cooperativo (grupos): coreografías, retos deportivos, elaboración de trabajos y presentaciones, etc.
  - Aprendizaje basado en proyectos y juegos
  - Aprendizaje servicio: trabajando con nuestra comunidad del barrio (escuela infantil, centro de mayores, escuela de educación especial...)
  - Proyectos de investigación y de campo: sobre salud, nutrición, entrenamiento, ocio deportivo, etc.
  - Explicación alumno – alumno
  - Clase invertida (flipped classroom): para que el alumno pueda ver en su casa un contenido teórico tranquilamente y refuerce lo aprendido y practicado en clase.
  - Enseñanza individualizada en base a las necesidades del discente: planes individualizados, materiales y recursos adaptados, etc.
- Organización de espacios y tiempos
  - Espacios:
    - Distribución flexible dependiendo de la actividad y la disponibilidad de espacios del centro.
    - Uso de las pistas deportivas exteriores
    - Uso de los gimnasios
    - Uso de las diferentes partes del patio
    - Uso del aula de Usos múltiples



- Uso del aula de informática
- Uso de aulas.
- Uso de instalaciones públicas adyacentes como, por ejemplo, el parque Bosquesur.
- Tiempos:
  - Adaptación de los tiempos al ritmo de aprendizaje
  - Adaptación de la temporalización trimestral y anual a las necesidades del grupo
  - Atender a las condiciones climatológicas para la elección de los contenidos a trabajar y los espacios a utilizar.
  - Ajustar entrega de trabajos y realización de exámenes a momentos del trimestre con menos carga evaluativa para el alumnado
- **Medidas específicas:**
  - o Adaptaciones en la evaluación
    - En tareas teóricas:
      - Adaptación del formato del examen (letra, distribución de los espacios, fragmentación física de las preguntas del ejercicio, entrega por tiempos de los ejercicios de las pruebas)
      - Leer las preguntas, ejercicios o tareas en voz alta aclarando dudas.
      - Simplificación de enunciados.
      - Traducciones del inglés al español si fuera necesario.
      - Evaluaciones orales si fuera necesario.
      - Posibilidad de realización de exámenes online si fuera necesario.
      - Tiempo extra para quien lo precise.
    - En las pruebas prácticas:
      - Pruebas adaptadas a las posibilidades reales del alumnado.
      - Se dará la oportunidad siempre que sea posible de repetir una prueba para mejorar el resultado.
      - Baremos, rúbricas, listas de control, adaptadas a las características del discente y los contenidos trabajados y practicados en clase.

- Pruebas prácticas en momentos en los que no haya presencia del resto de alumnos/as (en caso de que haya problemas de miedo escénico)
  - Heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación dependiendo del contenido, del trabajo a evaluar y del objetivo del mismo.
- Modelos de ACI significativa de cada materia común al departamento
- En el año escolar actual y atendiendo a las características del alumnado en el IES la Serna, no tenemos que recurrir a ninguna ACI para la materia de Educación Física.
- Dada la naturaleza de nuestra asignatura, eminentemente práctica, tenemos la posibilidad de adaptar la gran mayoría de nuestro trabajo diario a la variedad de necesidades que nuestros estudiantes precisen.
- Adaptaciones metodológicas, adaptaciones de acceso, adaptaciones de materiales, espacios, tiempos, agrupaciones, entre otras, garantizarán que los discentes alcancen los objetivos curriculares y que se desarrollen competencialmente tal y como establece el marco legislativo y nuestra programación de aula.

## **9. GARANTÍAS PARA UNA EVALUACIÓN OBJETIVA**

El alumnado será conocedor de los criterios de evaluación al inicio del curso. Además, dispondrá de las rúbricas de evaluación antes de realizar cada prueba de evaluación, para que pueda saber qué se espera de él en cada momento y también pueda obtener un feedback concreto de en qué ha acertado y en qué debe mejorar aún.

## **10. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE**

En este apartado pretendemos promover la reflexión docente y la autoevaluación de la realización y el desarrollo de programaciones didácticas. Para ello, al finalizar cada unidad didáctica se propone una secuencia de preguntas que permitan al docente evaluar el funcionamiento de lo programado en el aula y establecer estrategias de mejora para la propia unidad.

De igual modo, proponemos el uso de una herramienta para la evaluación de la programación didáctica en su conjunto; esta se puede realizar al final de cada trimestre, para así poder recoger las mejoras en el siguiente. Dicha herramienta se describe a continuación:

<b>ASPECTOS A EVALUAR</b>	<b>A DESTACAR</b>	<b>A MEJORAR</b>	<b>PROPUESTAS DE MEJORA PERSONAL</b>
Temporalización de las unidades didácticas			
Desarrollo de los objetivos didácticos			
Manejo de los contenidos de la unidad			
Realización de tareas			
Estrategias metodológicas seleccionadas			
Recursos			
Claridad en los criterios de evaluación			
Uso de diversas herramientas de evaluación			
Atención a la diversidad			
Interdisciplinariedad			

**11. ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL**

A continuación, se detalla por curso el programa de orientación académica y profesional diseñado por el departamento de Educación Física:

Programa de Orientación		DPTO: EDUCACIÓN FÍSICA
NIVELES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
1º de ESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El alumnado conoce y comienza a manejar estrategias y herramientas para planificar, elaborar proyectos e integrar conocimientos.</li> <li>➤ El alumnado trabaja el autoconocimiento, aprendiendo a analizar sus puntos fuertes y débiles.</li> <li>➤ El alumnado aprende a evaluarse a sí mismo y a adoptar propuestas de mejora.</li> <li>➤ El alumnado conoce el sistema educativo y las opciones académicas tras finalizar 1º de ESO.</li> <li>➤ El alumnado empieza a conocer distintos ámbitos laborales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Actividades relacionadas con el conocimiento del entorno y alrededores (gimnasios, vías verdes, actividades fomentadas por el Ayuntamiento, comunidad educativa...)</li> <li>➤ Uso de las TIC como herramienta de búsqueda y aprendizaje (Google Classroom, blogger, Google académico)</li> <li>➤ Información relativa a las posibles salidas académicas relacionadas con la materia (CAFYD, TAFAD...)</li> <li>➤ Cooperación y trabajo en equipo como características intrínsecas de la materia, necesarias para el desarrollo de cualquier actividad laboral.</li> </ul>
2º de ESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El alumnado utiliza diferentes herramientas y técnicas de trabajo intelectual.</li> <li>➤ El alumnado reconoce sus habilidades personales, preferencias, gustos y aficiones.</li> <li>➤ El alumnado desarrolla el pensamiento crítico y práctica la toma de decisiones.</li> <li>➤ El alumnado conoce el sistema educativo y las opciones académicas tras finalizar 2º de ESO.</li> <li>➤ El alumnado continúa conociendo distintos ámbitos laborales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Actividades de meditación guiada para aprender a relajarse y a estar con uno mismo en silencio, observando lo que ocurre en nuestro interior.</li> <li>➤ Asambleas en la vuelta a la calma de las sesiones compartiendo cómo se sienten al trabajar los contenidos conociendo fortalezas y debilidades.</li> <li>➤ Deportes de equipo y retos cooperativos donde se desarrolle la comunicación asertiva y la toma de decisiones.</li> </ul>

<b>3º de ESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El alumnado es capaz de reconocer sus propias capacidades personales y contrastarlas con sus intereses.</li> <li>➤ El alumnado conoce los principales ámbitos laborales y el área en el que se enmarcan (ciencias, tecnología, humanidades, Ciencias sociales, artes, etc).</li> <li>➤ El alumnado conoce el sistema educativo y las opciones académicas tras finalizar 3º de ESO.</li> <li>➤ El alumnado comienza a definir su proyecto académico tras la finalización de la ESO.</li> <li>➤ El alumnado es capaz de reconocer las posibilidades académicas y laborales que ofrece el entorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Actividades en grupos reducidos para destacar el trabajo en equipo, aspecto necesario en el ámbito social y laboral.</li> <li>➤ Deportes y actividades alternativas a los contenidos tradicionales, para su disfrute fuera del ámbito académico como parte de un estilo de vida saludable.</li> <li>➤ Actividades interrelacionadas con otros ámbitos académicos y laborales. Por ejemplo, tecnología (classroom): registro pasos diarios, trabajos colaborativos, visualización de contenidos; biología: higiene postural, nutrición.</li> <li>➤ Información relativa a las posibles salidas académicas de la materia (CAFYD, TAFAD...)</li> </ul>
<b>4º de ESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El alumnado conoce las opciones académicas y laborales al finalizar la etapa de la ESO, tanto si se obtiene el Título como si no.</li> <li>➤ El alumnado es capaz de reconocer las posibilidades académicas y laborales que ofrece el entorno.</li> <li>➤ El alumnado aprende estrategias de búsqueda de empleo y acercamiento al mundo laboral.</li> <li>➤ El alumnado define sus proyectos académicos tras la ESO.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Actividades urbanas basadas en la actividad física y salud, que pueden encontrar en su entorno próximo (gimnasios, rocódromos, parques...)</li> <li>➤ Proporcionar herramientas y recursos basados en los primeros auxilios dentro del ámbito de la salud como aprendizaje vivencial y puedan aplicar en su vida cotidiana.</li> <li>➤ Desarrollo de diferentes deportes y actividades orientados a las diferentes salidas profesionales y académicas que puedan atraer al alumnado en un medio/corto plazo.</li> </ul>
<b>1º de Bachillerato</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El alumnado es capaz de reconocer las posibilidades académicas y laborales que ofrece el entorno.</li> <li>➤ El alumnado conoce a profesionales en activo en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Actividad de creación de apuntes relacionados con la actividad física y la salud a través de la recopilación de infografías de cuentas de Instagram que divulguen</li> </ul>

	<p>diferentes ámbitos laborales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El alumnado aprende estrategias de búsqueda de empleo.</li> <li>➤ El alumnado conoce las posibilidades académicas y laborales tras la finalización de Bachillerato.</li> <li>➤ El alumnado comienza a definir su proyecto académico tras la finalización del Bachillerato</li> </ul>	<p>conocimiento basado en ciencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Actividad de recopilar las diferentes salidas laborales y académicas relacionadas con la actividad física y el deporte.</li> </ul>
--	--	--

## 12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Debido a que las horas lectivas en nuestra asignatura quedan aún por debajo de lo necesario para el desarrollo de los contenidos y de las necesidades fisiológicas de actividad física del alumnado, es necesario que los alumnos sean alentados a realizar en sus ratos de ocio alguna actividad física que les acerque más al mundo del deporte y de la cultura física.

Para ello es necesario que dispongan de la máxima información directa y experimentación vivencial propia para que puedan elegir la opción más adecuada a sus características personales.

Asimismo, dentro de los contenidos de la programación es fundamental el contacto del individuo con la naturaleza para su desarrollo integral, así como el respeto y una actitud positiva hacia su entorno próximo. Por esta razón no podemos insistir más sobre la necesidad de actividades complementarias y extraescolares en Educación Física, y más aun conociendo las dificultades que suponen este tipo de salidas de los alumnos fuera del centro en su contexto socio-familiar.

A día de hoy, éstas son las actividades complementarias propuestas por el departamento de EF (algunas fechas son provisionales y podrán ser modificadas):

NOMBRE ACTIVIDAD	GRUPO(S)	FECHA	DESCRIPCIÓN
BOLERA	1º ESO (4 grupos)	DICIEMBRE	Dos partidas en la bolera de Leganés
BOLERA	1º ESO (3 grupos)	DICIEMBRE	Dos partidas en la bolera de Leganés
ESPELEOLOGÍA/ ESCALADA	2 GRUPOS 1º ESO	EN ESPERA... DEPENDE DE LA CAM.	Actividad ofrecida por la CAM en un rocódromo en Plaza Elíptica (Madrid Comunidad Deportiva)

SENDERISMO POR GUADARRAMA 1	3 GRUPOS DE 2º ESO	ABRIL/MAYO	Ruta de senderismo por la sierra de Guadarrama, Madrid.
SENDERISMO POR GUADARRAMA 2	3 GRUPOS DE 2º ESO	ABRIL/MAYO	Ruta de senderismo por la sierra de Guadarrama, Madrid.
KAYAK HOCES DEL DURATON	TODOS LOS GRUPOS DE 3ºESO	ABRIL/MAYO	Ruta en kayak por las hoces del río Duratón.
PATINAJE SOBRE HIELO	TODOS LOS GRUPOS DE 4ºESO	FEBRERO/MARZO	Clase dirigida y tiempo libre de práctica de patinaje sobre hielo en Leganés
ESCALADA	2 GRUPOS DE 4º: OPTATIVA DE DEPORTE	EN ESPERA...	Clase y práctica en rocódromo de las diferentes modalidades de escalada.
REMO Y GEOLOCALIZACIÓN	2 GRUPOS DE 1º BACHILLER	24/10/2023	Actividad ofrecida por la CAM para practicar el remo y la orientación en un parque público de Parla (Jóvenes en los parques)
VIAJE DE ESQUÍ	1º BACH.	ENERO 2024	Viaje deportivo y educativo. Semana de esquí y convivencia.
ESQUÍ EN MADRID	2 GRUPOS DE 3º o 4º ESO	ENERO-MARZO según la CAM	Actividad ofrecida por la CAM. Clase y práctica de esquí por la sierra de Madrid (programa Madrid Nieve)

Durante el desarrollo del curso, la Comunidad de Madrid a través de sus programas de promoción deportiva, nos ofrece ciertas actividades gratuitas o a precios muy asequibles para que nuestro alumnado disfrute de nuevas experiencias deportivas fuera del IES. Desde el departamento de EF, siempre que nos sea posible, intentaremos aprovecharlas siempre que el calendario escolar lo permita.

Además, como actividades deportivas extraescolares, durante todo el curso, también se seguirá desarrollando el proyecto **IPAFD de la CAM** a través de la coordinación de **Rubén García**, con la inscripción de más de 100 alumnos en las modalidades de; BALONCESTO, PATINAJE, LUCHA, FUTBOL, CICLISMO Y VOLEIBOL.

### **13. TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)**

La Educación Física favorece el desarrollo de una actitud crítica hacia los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo y su imagen, procedentes de los medios de comunicación de masas y de las redes sociales.

A su vez, el uso de aparatos tecnológicos para medir diferentes variables asociadas a la práctica deportiva y la búsqueda de información a través de medios digitales permitirá el desarrollo de los siguientes descriptores competenciales:

- Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.

- Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.
- Elaborar información propia derivada de información obtenida a través de medios tecnológicos.
- Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.
- Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas.
- Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento.
- Actualizar el uso de las nuevas tecnologías para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria.

#### **14. TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES**

Desde todas las situaciones de aprendizaje programadas en nuestra materia trabajaremos también los elementos transversales, pues de acuerdo con la LEY ORGÁNICA 3/2020. Artículo 19.2. *“Sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las áreas de la etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el fomento de la creatividad, del espíritu científico y del emprendimiento se trabajarán en todas las áreas. De igual modo, se trabajarán la igualdad de género, la educación para la paz, la educación para el consumo responsable y el desarrollo sostenible y la educación para la salud, incluida la afectivo- sexual. Asimismo, se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores y a la potenciación del aprendizaje significativo para el desarrollo de las competencias transversales que promuevan la autonomía y la reflexión.”*