I.E.S “Claudio Moyano” de Zamora

Programación curso 2026-2027

1°.CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL CENTRO.

1.1. Breve reseña histórica.
1.2. Ubicación.
1.3. Estudios que imparten.
1.4. Alumnado.
1.5. Profesorado.
1.6. Instalaciones.
1.7. Material.
1.8. Formación del profesorado.

2°.INTRODUCCIÓN.

3°.SOBRE EL ALUMNADO.

3.1. Características psicológicas evolutivas.
3.2. Consecuencias educativas y didácticas.

4°.OBJETIVOS GENERALES.

5°.LOS OBJETIVOS GENERALES EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA SECUNDARIA.

6°.LOS OBJETIVOS GENERALES EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 1° BACHILLERATO.

7°.CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA.

7.1. Contenidos para Secundaria.
7.2. Contenidos para 1° de Bachillerato.
7.3. Secuenciación de Contenidos. Criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y competencias.

8°.LA METODOLOGÍA.

9°.LA EVALUACIÓN.

10°.CRITERIOS SOBRE LOS ALUMNOS EXENTOS.

11º. REFUERZOS.

12º.TRATAMIENTO DE LOS TEMAS TRANSVERSALES EN LA EDUCACION FISIFCA

13º. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL INTERES Y EL HÁBITO DE LA LECTURA.

14º. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.

15.- Anexos.

16.- Profesorado del departamento de Educación Física para el curso 2026-2027

1.-CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL CENTRO.

1.1.-Breve Reseña Histórica.

El Instituto de Educación Secundaria "Claudio Moyano" es un centro Público y, por tanto, abierto a todos los alumnos y alumnas que reúnan los requisitos académicos establecidos por la ley, independientemente de su raza, sexo o creencias religiosas.

Se manifiestan aconfesionales y respetuosos con todas las creencias. Igualmente se manifiesta por el pluralismo ideológico y político y por la renuncia a todo tipo de adoctrinamiento.

El centro cuenta con una larga historia académica, pues su construcción fue aprobada por una orden de S.M. el Rey Alfonso XIII firmada por la Reina Regente María Cristina, el 14 de Marzo de 1.902. El 29 de Junio se colocaba la primera piedra. Diecisiete años transcurren desde aquella primera piedra hasta su apertura oficial, el 1 de Octubre de 1969 se celebraron con toda brillantez las Bodas de Oro del Instituto.

El paso del tiempo impuso una remodelación de este noble edificio, acometida en diciembre de 1990 para terminar en 1992.

1.2.-Ubicación.

El instituto se halla situado en la Avenida de Requejo que constituye una de las vías y zonas de mayor transito de la ciudad, es una zona céntrica, próxima a tres espacios verdes: Parque León Felipe, Parque de Silva Muñoz y Parque de La Marina. Esta rodeado por unos espléndidos jardines Propiedad del centro.

1.3.-Estudios que imparten.

En el curso 2026-27 los niveles educativos que se impartirán son:
1º de Educación Secundaria Obligatoria.
2º de Educación Secundaria Obligatoria.
3º de Educación Secundaria Obligatoria.
4º de Educación Secundaria Obligatoria.
1º y 2º de Bachillerato de Humanidades y CC.SS.
1º y 2º de Bachillerato de Ciencias de la Naturaleza y de la Salud.
1º y 2º de Bachillerato de investigación y Excelencia
Ciclo Formativo de Grado Medio. Comercio y Marketing.
Ciclo Formativo de Grado Superior. Comercio y Marketing.
Ciclo Superior de Informática.

1.4.-Alumnado.

Los alumnos con los que cuenta el I.E.S. "Claudio Moyano" pertenecen a los siguientes centros adscritos:

C.P. "Arias Gonzalo".
C.P. "Riomanzanas".
C.R.A. de Gema del Vino.
"Nuestra Señora de la Paz" de Villaralbo.
Centros Adscritos (Adscripción Múltiple):C.R.A. de Montamarta, C.E.I.P. Obispo Nieto, C.E.I.P. Sancho II, C.E.I.P. Gonzalo de Berceo y C.E.I.P. Juan XXIII.

1.5.-Profesorado.

El número total de profesores que integran el Claustro se encuentran agrupados en 17 departamentos didácticos.

1.6.-Instalaciones.

El I.E.S. "Claudio Moyano" dispone de las siguientes instalaciones:

Pista polideportiva cubierta de 60 x 20 m. Y de alto 6m.
1 campo de Voleibol.
1 campo de Baloncesto.
1 campo de Balonmano.
6 campos de bádminton

Dos Pistas polideportivas al aire libre.

1.7.-Material.

El material de que dispone el Departamento es el justo para desarrollar las actividades programadas. No obstante, a principios de cada curso se estudian las necesidades, tanto de reparación y mantenimiento, como adquisición de material, en función de las nuevas actividades que se quieran incorporar, presentándose un presupuesto al equipo directivo.

1.8.-Formación del Profesorado.

La formación permanente de los profesores es algo que sin duda influye en la calidad de su práctica docente. Existen suficientes publicaciones y cursos de formación para permitir al profesorado de Educación Física un dominio técnico de cualquier práctica física deportiva, ya que en este sentido, la experiencia docente y las posibilidades metodológicas de transferencia y generalización de actividades de aprendizaje, juegan un papel importante.

Los nuevos planteamientos curriculares respecto a objetivos, metodología y criterios de evaluación, así como las cada vez las exigencias de mejora de calidad de la enseñanza requieren una formación teórico conceptual de los profesores, más completa y profunda.

2.-INTRODUCCIÓN.

La aplicación de la ley para la mejora de la calidad educativa produce cambios en el sistema de enseñanza, tanto en la concepción de programas como en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Esta ley de reforma educativa intenta responder a las necesidades cambiantes de las sociedad española que es cada vez más consciente de la necesidad de incorporar a la cultura básica del ciudadano aquellos aspectos relacionados con su cuerpo y con el movimiento, mejorando su nivel de calidad de vida y capacitando para responder a las exigencias que la vida le propone y hacen que el ser humano sea más apto para satisfacer sus necesidades de movimiento, reposo, salud física y mental, ocio, etc… y desarrollar sus posibilidades.

La educación física en la enseñanza debe orientarse hacia la consecución de las siguientes funciones:

-Función potenciadora de las capacidades cognitivas, emocionales, expresivas…
-Función anatómica (mantenimiento físico)
-Función socializadora (vida en grupo a través de las actividades físico deportivas)

Esta materia tiene como finalidad desarrollar la competencia motriz en el alumnado, entendida como un todo que aúna conocimientos, procedimientos y actitudes y sentimientos inherentes a la conducta motora, para su consecución es necesario un análisis que asegure actitudes y valores referenciados a los ejes básicos de la acción educativa en la materia de la educación física como son el cuerpo y el movimiento y sus relación con el entorno, de esta forma la acción motriz tendrá un sentido que le llevará a comprender los aspectos preceptivos, emotivos y cognitivos vinculados a la motricidad. Para conseguir una adecuada competencia motriz se deberá ir alcanzando un grado de complejidad mayor que se adapten al alumno y que genere un abanico de respuestas motrices a las situaciones vinculadas a la actividad humana.

La asignatura de educación física se estructura alrededor de cinco situaciones motrices diferentes, así surgen: situaciones en entornos estables, situaciones de oposición, situaciones de cooperación, situaciones de adaptación al entorno y situaciones de índole artística o de expresión, generando a su vez unos bloques de contenido que unidos a los criterios de evaluación y a los estándares de aprendizaje evaluables nos conduce a un dominio amplio de la actividad física y que se desarrollará en las diferentes etapas de la vida educativa, haciendo que el alumno aprenda a gestionarlos de forma autónoma en diferentes situaciones.

Los alumnos de secundaria tienen unas características señaladas que se deben tener en cuenta en todo proceso educativo, en primer lugar es su mayor capacidad de reflexión que les lleva a tener un dominio sobre su práctica motriz y en segundo lugar es su preocupación por la imagen corporal, esto a veces les lleva a una serie de inhibiciones y prejuicios que pueden perjudicar su salud por eso la actividad física en el ámbito educativo debe servir de soporte para ayudar a los jóvenes de esta edad para que descubran una seguridad en sus capacidades físicas generando una positividad en sus acciones eliminando conductas erróneas que la sociedad actual en ocasiones les impone.

Los deportes tienen una gran influencia en nuestra sociedad actual, facilitando la integración social, sin embargo, la educación física no debe ser unilateral, e intentará que el alumnado conozca otras actividades donde

desarrollar también su conducta motriz y así extrapolar sus conocimientos, destrezas y actitudes a otros contextos variados.

Es importante para el profesar conocer el punto de partida, es decir, el nivel de competencia motriz de su alumnado para responder pedagógicamente a las diferencias y ofertar situaciones abiertas donde los distintos ritmos, necesidades y opciones de aprendizaje se respeten al tiempo que se estimulen sus márgenes de progreso.

3.-SOBRE EL ALUMNADO.

Las características más importantes de los alumnos de secundaria y bachillerato referentes al área de E.F. son:

-Su mayor capacidad reflexiva que les permitirá en multitud de ocasiones la racionalización y el análisis del por qué y para qué de la actividad motriz.

-Su preocupación por la imagen corporal y una mayor conciencia de su sexualidad que puede acarrear una serie de miedos, prejuicios e inhibiciones que puede hacer algo más heterogéneo de lo normal el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por ello hay que proponer actividades que potencien un ambiente distendido que desdramaticen situaciones tensas y las desbloqueen.

Debido la los cambios psicobiológicos que suponen la aparición de una sexualidad más diferenciada, los grados de posibilidades motrices son bien distintos y muy diversos en intereses y motivaciones. Es decir, se da una desigualdad de capacidades y grados evolutivos que imponen variedad de grados de adquisición, de ritmos de aprendizaje y de relaciones.

Es importante para el profesor conocer el punto de partida inicial del alumno y del grupo para responder pedagógicamente a las diferencias. Se trata de ofertar situaciones abiertas, donde los distintos ritmos, necesidades y opciones de aprendizaje se respeten, al tiempo que se estimulen sus márgenes de progreso.

Educar al alumno para que valore los progresos y los logros individuales y de grupo, aceptando lo que cada uno es, también en el plano motor.

Para integrar la diversidad es necesario cuidar estos aspectos:

- Proponer actividades abiertas y no excluyentes.
- No ofrecer la homogeneidad como criterio general de agrupamiento. Que el alumno vea en los agrupamientos el símbolo de la heterogeneidad social.

Evitar la reproducción de los roles sexistas de la sociedad.

Favorecer en el alumnado situaciones de interacción donde se potencien sistemas de ayuda y cooperación, estructuras de organización y otras conductas motrices de los compañeros, respetando la diversidad de respuesta.

3.1. Características psicológicas evolutivas.

Nos encontramos con alumnos en la fase puberal, es decir en la llamada crisis del crecimiento, que vemos tanto en el terreno morfofuncional, como en el cognitivo, el motriz y el afectivo.

- A nivel físico – motriz:

  - Los segmentos del esqueleto, con ritmo de alternancia se estiran y engruesan.

  - Los músculos crecen mucho más a lo largo y ven disminuida su capacidad para moverse con eficacia los segmentos óseos que se les escapan, por lo que los jóvenes se ven frenados en el desarrollo de las coordinaciones, tan logradas en el estadio anterior, a pesar del aumento del músculo, peso y fuerza que es evidente.

  - El corazón casi se duplica, al no ser el desarrollo vascular proporcionado, la resistencia disminuye en proporción al crecimiento.

  - Los defectos posturales del movimiento son frecuentes.

  - Aparecen los caracteres sexuales secundarios debido a la gran actividad hormonal.

- A nivel afectivo:

    - La aparición de los caracteres sexuales secundarios afecta notablemente a los adolescentes.

    - Inestabilidad que les hace oscilar entre extremos. Oscilación entre el exhibicionismo y el pudor, la agresividad y la inhibición, el entusiasmo y la depresión, la quietud y el rechazo.

    - Tendencia a oponerse a los demás y a las críticas.

    - Sensible, vulnerable, amor propio.

    - Progresivo alejamiento familiar.

    - Crisis de independencia.

    - El desarrollo de la personalidad cobra fuerza.

- A nivel cognitivo:

    - Periodo racional con gran desarrollo de la atención y las funciones intelectuales.

    - Deduce e induce lo que le permite ordenar sus ideas.

    - Al final del estadio el joven alcanza posibilidades perceptivas, comprensivas y analíticas parecidas a las del adulto.

    - Es una época de analizar detalles dentro del todo.

3.2. Consecuencias educativas y didácticas.

Debido al brusco crecimiento su fatigabilidad es mayor. Más que nunca son necesarios ejercicios que posibiliten hábitos posturales correctos para evitar deformaciones.

Su emotividad debe ser tratada con mucho tacto y cuidado, debido a las alteraciones que se producen en su afectividad.

Se produce una mejora de las relaciones sociales que puede aprovecharse para trabajar en equipo.

4.-OBJETIVOS GENERALES.

La **Educación Secundaria Obligatoria** contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- 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 como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- Desarrollar y consolidar **hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo** como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- 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.
- **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.
- Desarrollar **destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información** para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos.
- **Desarrollar las competencias tecnológicas básicas** y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- 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.
- Desarrollar el **espíritu emprendedor y la confianza en sí mismos**, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- **Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana** y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la

comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

- **Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras** de manera apropiada.
- **Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia** propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- **Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros**, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- **Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad** en toda su diversidad.
- Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, **especialmente los animales**, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- **Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas**, utilizando diversos medios de expresión y representación.

  Los objetivos de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León son los establecidos en el artículo 23 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo y en el artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, y además los siguientes:

  a) Conocer, analizar y valorar los aspectos de la cultura, tradiciones y valores de la sociedad de Castilla y León.

  b) Reconocer el patrimonio natural de la Comunidad de Castilla y León como fuente de riqueza y oportunidad de desarrollo para el medio rural, protegiéndolo, y apreciando su valor y diversidad.

  c) Reconocer y valorar el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León indagando sobre los avances en matemáticas, ciencia, ingeniería y tecnología y su valor en la transformación y mejora de su sociedad, de manera que fomente la iniciativa en investigaciones, responsabilidad, cuidado y respeto por el entorno

Los alumnos deberán desarrollar a lo largo del **Bachillerato** las siguientes capacidades:

El Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato, establece que esta

etapa educativa debe contribuir a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

- Ejercer la **ciudadanía democrática**, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- Consolidar una **madurez personal, afectivo-sexual y social** que le permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.
- Fomentar la **igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres**, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia, e impulsar la **igualdad real y la no discriminación** por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
- Afianzar los **hábitos de lectura, estudio y disciplina**, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- **Dominar**, tanto en su expresión oral como escrita, **la lengua castellana** y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.
- **Expresarse** con fluidez y corrección **en** una o más **lenguas extranjeras**.
- **Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías** de la información y la comunicación.
- **Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo**, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- **Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales** y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- **Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos**. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.

- Afianzar el **espíritu emprendedor** con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- Desarrollar la **sensibilidad artística y literaria**, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- 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.
- Afianzar actitudes de **respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable**.
- Fomentar una **actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático** y en la defensa del **desarrollo sostenible**.

  Los objetivos del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León son los establecidos en el artículo 33 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo y en el artículo7 del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, y además los siguientes:

  a) Investigar y valorar los aspectos de la cultura, tradiciones y valores de la sociedad de Castilla y León.

  b) Reconocer el patrimonio natural de la Comunidad de Castilla y León como fuente de riqueza y oportunidad de desarrollo para el medio rural, protegiéndolo y mejorándolo, y apreciando su valor y diversidad.

  c) Reconocer y valorar el desarrollo de la cultura científica en la Comunidad de Castilla y León indagando sobre los avances en matemáticas, ciencia,ingeniería y tecnología y su valor en la transformación, mejora y evolución de su sociedad, de manera que fomente la investigación, eficiencia, responsabilidad, cuidado y respeto por el entorno.

5.-COMPETENCIAS ESPECÍFICAS EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA SECUNDARIA.

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas,

que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar, y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales. Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad de la materia Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, los procesos de activación, los mecanismos de relajación, la educación postural, el cuidado e higiene del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios, y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz, la intencionalidad de mejora de sus capacidades o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico, prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas, sin dejar de lado la necesidad de su utilización para buscar, seleccionar y comunicar información relevante para su aprendizaje motriz. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, 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, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si fuera preciso y valorar finalmente el resultado. El alumnado debe adquirir progresivamente una actitud de superación, tomando el error como parte

del aprendizaje. Es tan fundamental el análisis individual que haga de sus acciones como la ayuda recibida por sus compañeros en la toma de decisiones en las diferentes actividades planteadas. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición), con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, baloncesto, tchoukball, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado habrá participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM1, STEM3, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. Dentro del plano personal, también conlleva la identificación de las

emociones y sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal. El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, participar en las actividades con actitud colaborativa, respetar las normas, expresar propuestas, pensamientos y emociones, aprender de los demás, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, respetar las diferencias individuales, incluidas otras formas de pensar y comunicarse, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales, culturales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3.

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de

utilidad a lo que se hace, ponderando el trabajo colaborativo e incorporando las experiencias de los demás a su aprendizaje; contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente. Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos contenidos podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconden intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la competición sana. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL1, CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local, para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien

comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio, analizando los problemas surgidos y buscando posibles soluciones desde el trabajo colaborativo. De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3.

MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES ESO

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4
Competencia Específica 1		✓	✓						✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓			✓		✓												
Competencia Específica 2									✓		✓								✓			✓	✓						✓	✓				
Competencia Específica 3	✓				✓			✓											✓		✓		✓	✓	✓	✓						✓	
Competencia Específica 4	✓																				✓				✓	✓					✓	✓	✓	✓
Competencia Específica 5										✓			✓														✓	✓		✓				

BORRADOR

6.- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 1º BACHILLERATO.

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

La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar, autorregular y mejorar su propia práctica motriz y sus estilos de vida en base a sus intereses y objetivos personales. Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad de la materia Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables, (alimentación saludable, no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, actividad física y reducción del sedentarismo, descanso, uso apropiado de las nuevas tecnologías, buen trato), los procesos de activación, los mecanismos de relajación, el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado e higiene del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, que deben seguir trabajándose en relación con la planificación personal de la práctica motriz, la intencionalidad de la mejora de sus capacidades o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención y el cuidado de lesiones, tanto en el medio acuático como terrestre, o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas, que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las

profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desempeño.
El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en la Educación Física, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas, sin dejar de lado la necesidad
de su utilización para buscar, seleccionar y comunicar información relevante para el aprendizaje motriz**.**
Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.
2. *Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.*
Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado.
El alumnado debe adquirir progresivamente una actitud de superación, tomando el error como parte del aprendizaje. Es fundamental el análisis individual que haga de sus acciones, así como de la ayuda recibida por sus compañeros y compañeras en la toma de decisiones en las diferentes actividades planteadas. El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee en estas edades le permitirá anticiparse a las distintas situaciones
y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja le permitirá focalizar su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos. Esto le permitirá incluso avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico.
Como en anteriores etapas, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, sin dejar de lado necesariamente los más

habituales o tradicionales y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, *ultimate*, *lacrosse*, *tchoukball*, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (*rounders*, *softball*, etc.), de blanco y diana (*boccia*, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (*skate*, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros), procurando, en la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, priorizar las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

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

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físicodeportivos.

Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, participar en las actividades con actitud colaborativa, respetar las normas, expresar propuestas, pensamientos y emociones, aprender de los demás, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas, respetar las diferencias individuales, incluidas otras formas de pensar y comunicarse. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en

esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género, culturales o de competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2, CC3.

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes.

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

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional (especialmente la castellana y leonesa) podría abordarse a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, y danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos contenidos podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos ajenos a la salud de las personas o a la sana competición.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CD2, CPSAA1.2, CC1, CCEC1, CCEC3.2, CCEC4.1.

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

A estas alturas de su vida, el alumnado de bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa.

Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, los estudiantes de bachillerato deberán participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. Sin embargo, y más importante, también diseñarán y organizarán actividades para otras personas que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo y concienciar de ello. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el *crossfit*, el patinaje, el *skate*, el *parkour* o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1

MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES BACHILLERATO

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA							CC				CE			CCEC					
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1.1	CPSAA1.2	CPSAA2	CPSAA3.1	CPSAA3.2	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3.1	CCEC3.2	CCEC4.1	CCEC4.2
Competencia Específica 1		✓	✓						✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓					✓								✓						
Competencia Específica 2									✓	✓										✓				✓								✓	✓						
Competencia Específica 3	✓				✓			✓			✓								✓		✓	✓	✓		✓		✓	✓											
Competencia Específica 4													✓		✓					✓							✓							✓			✓	✓	
Competencia Específica 5													✓							✓	✓								✓	✓									

BORRADOR

7.- CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Los contenidos de Educación Física se estructuran en seis bloques, a saber: A. Vida activa y saludable: La salud física, mental y social, el desarrollo de relaciones positivas y el rechazo de comportamientos antisociales. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.

B. Organización y gestión de la actividad física: La elección y la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, medidas de seguridad y actuaciones de primeros auxilios relacionadas con la actividad física.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices: La toma de decisiones, aprendizaje y mejora de la técnica deportiva, los procesos de creatividad motriz y el desarrollo de las capacidades condicionales. Utilización de contextos variados según la lógica interna de la acción motriz: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: El control de las propias emociones, el desarrollo de las habilidades sociales, el fomento de las relaciones inclusivas, el respeto a las reglas y el rechazo de las conductas contrarias a la convivencia.

E. Manifestaciones de la cultura motriz: Tradicional y contemporánea, los usos comunicativos y expresivos de la corporalidad, y las actividades rítmicas y musicales, así como los aspectos relativos a la perspectiva de género dentro del deporte y a la influencia de este en la sociedad actual. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno: Consumo responsable y sostenible, uso y cuidado del entorno natural y urbano, recuperación de espacios, entre otros

7.1.- Contenidos para Secundaria.

Primer Curso.

A. Vida activa y saludable.

- Salud física: Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.

- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. Desarrollo de actitudes preventivas.
- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas y su aplicación práctica.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz.
- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- Deporte y perspectiva de género: Presencia y relevancia de figuras del deporte masculinas y femeninas.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
- Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

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

Segundo Curso.

A. Vida activa y saludable.

- Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias, de relajación y su aplicación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento y su relación con el mantenimiento de la postura. Reconocimiento de posturas incorrectas propias y su corrección. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Desarrollo de actitudes preventivas**.**
- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. - La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

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

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos,

discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.
- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación y dramatización.
- Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, etc.)
- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
- Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (*parkour*, *skate* u otras manifestaciones similares).
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. - Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

Tercer Curso.

A. Vida activa y saludable.
- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación del entrenamiento. Alimentación saludable. Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y

similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

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

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.
- Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en

situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: identificación y corrección de errores comunes. - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.

- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.

- Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

- Deporte y perspectiva de género: Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
- Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similar).
- 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.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

Cuarto Curso.

A. Vida activa y saludable.
- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento, zona de actividad. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento y corrección de posturas incorrectas en otros. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.
- Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y reflexión crítica sobre su importancia**.**
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.
- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.
- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
- Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo,orientación deportiva 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.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

7.2.- Contenidos para 1° de Bachillerato.

A. Vida activa y saludable.
- Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
- Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.
- Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

B. Organización y gestión de la actividad física.
- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades, higiene y similares).

- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Técnicas de primeros auxilios. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
- Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las
- Deporte adaptado y su práctica como medio de sensibilización hacia otras realidades.
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.
- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas).

E. Manifestaciones de la cultura motriz.
- Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, fundamentalmente los castellanos y leoneses, y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- Técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artísticoexpresiva.
- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físicodeportivos. Presencia en medios de comunicación.
- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
- Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. - Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
- Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).
- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.

- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.
- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

7.3. Secuenciación de Contenidos en unidades didácticas.

A causa de las posibles obras del pabellón y a la no utilización, unida a posibles inclemencias del tiempo, la secuenciación tan solo es una propuesta que puede ser alterada por estas dos necesidades.

El contenido de este apartado se resume en los siguientes recuadros que se suceden a continuación.

	1ºE.S.O.	2ºE.S.O.
1ª EVALUACIÓN	-U.D. DESAFÍOS COOPERATIVOS -U.D. CALENTAMIENTO GENERAL. -U.D. CAPACIDADES FISICAS. -U.D COMBAS Y MALABARES	-U.D. CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO. -U.D. CAPACIDADES FISICAS -U.D. COMBAS Y MALABARES -U.D. DEPORTES COLECTIVOS.
2ª EVALUACIÓN	-U.D.PRIMEROS AUXILIOS. -U.D. PICKLEBALL -U.D. DEPORTES ALTERNATIVOS. ULTIMATE Y OTROS	-U.D. PRIMEROS AUXILIOS. -U.D. EXPRESIÓN CORPORAL Y DRAMATIZACIÓN. -U.D. DEPORTES DE RAQUETA
3ª EVALUACIÓN	-U.D. PICKLEBALL -U.D PARKOUR Y HABILIDADES GIMNÁSTICAS. -U.D. RITMO Y MOVIMIENTO. -U.D. ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL: ORIENTACIÓN Y CIRCUITO AVENTURA	-U.D. ACTIVIDAD FÍSICA Y DISCAPACIDAD. -U.D. DEPORTES ALTERNATIVOS. -U.D. ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL -U.D. PRIMEROS AUXILIOS. -U.D. PARKOUR.

	3ºE.S.O.NO BILINGUE	1ºBACHILLERATO
1ª EVALUACIÓN	U.D FUERZA U.D. DEPORTE DE RAQUETA	SA 1. CONDICIÓN FÍSICA (Valoración de la CF, Fuerza a través del Crossfit y resistencia) SA 2. Deporte colectivo (*)
2ª EVALUACIÓN	U.D. JUDO U.D. DEPORTES COLECTIVOS	SA 3. Deportes de raqueta SA 4. Acrosport y ritmo (*)
3ª EVALUACIÓN	U.D. RESISTENCIA U.D. PRIMEROS AUXILIOS U.D EXPRESIÓN CORPORAL	SA 5. Deportes alternativos SA 6. Actividades en el medio natural y orientación deportiva SA 7. Gasto energético y alimentación (*)

Debido a la existencia de solo 6 alumnos y del carácter bilingüe de la materia en 3º ESO bilingüe, los contenidos cambian respecto al no bilingüe.

	3ºE.S.O. BILINGUE
1ª EVALUACIÓN	U.D RESISTENCIA U.D. BÁDMINTON
2ª EVALUACIÓN	U.D. FUERZA U.D PICKLEBALL U.D. DEPORTES COLECTIVOS
3ª EVALUACIÓN	U.D. TENIS DE MESA U.D. PRIMEROS AUXILIOS U.D EXPRESIÓN CORPORAL

*Dado que el currículo de Educación Física en primero de bachillerato es muy amplio y abarca diferentes ámbitos, a lo largo del curso iremos realizando pequeños proyectos de investigación. Estos proyectos nos ayudarán a trabajar y dar respuesta a todos los contenidos y criterios de evaluación establecidos en el currículo.

Algunos temas más teóricos, como la nutrición y la alimentación, la prevención de lesiones o los primeros auxilios, no los abordaremos en una única sesión, sino que los iremos trabajando de forma transversal a lo largo

de los tres trimestres. De esta manera, podremos relacionarlos con las actividades prácticas y darles un sentido más completo.

Además, habrá cierta flexibilidad en cómo y cuándo llevemos a cabo estos proyectos. Esto dependerá del ritmo con el que avancemos en el curso, así como de la disponibilidad de recursos y espacios, como el aula de informática u otros.

Debido a la coincidencia de tres cursos de 4º de la ESO la secuenciación de contenidos será diferente para cada profesor quedando de la siguiente manera

	1	2	3
1er trimestre	RESISTENCIA Y FUERZA DEPORTES ALTERNATIVOS ORGANIZACIÓN ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL	RESISTENCIA Y FUERZA DEPORTES ALTERNATIVOS ORGANIZACIÓN ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL	RESITENCIA Y FUERZA DEPORTES ALTERNATIVOS ORGANIZACIÓN ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL
2º trimestre	ACROSPORT Y RITMO DEPORTES DE RAQUETA	DEPORTES DE RAQUETA ACROSPORT Y RITMO	DEPORTES ALTERNATIVOS DEPORTES COLECTIVOS
3er trimestre	DEPORTES ALTERNATIVOS DEPORTES COLECTIVOS ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL	DEPORTES ALTERNATIVOS DEPORTES COLECTIVOS ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL	ACROSPORT Y RITMO DEPORTES DE RAQUETA ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

	1º FPB	2º FPB
1ª EVALUACIÓN	SA 1. Calentamiento general y específico SA 2. Condición física (Valoración de la CF y desarrollo de las capacidades físicas básicas) SA 3. Deportes colectivos	SA 1. Calentamiento general y específico SA 2. Condición física (Valoración de la CF y desarrollo de las capacidades físicas básicas) SA 3. Deportes colectivos
2ª EVALUACIÓN	SA 4. Deportes de raqueta (Tenis de mesa, pickleball, badminton)	SA 4. Deportes de raqueta (Tenis de mesa, pickleball, badminton) SA 5. Deportes alternativos
3ª EVALUACIÓN	SA 5. Deportes alternativos SA 6. Actividades en el medio natural	FCT

8.-LA METODOLOGÍA.

La materia se estructura en torno a cinco tipos de situaciones motrices diferentes, caracterizados, cada uno de ellos, por rasgos comunes de lógica interna y diferentes a los de los otros tipos: **En entornos estables**, situaciones basadas usualmente en modelos técnicos de ejecución y, en las que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces. **De oposición**, en ellas resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad el momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. **De cooperación**, con o sin oposición, en las que se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo. **De adaptación al entorno**, el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad. **De índole artística o de expresión**, las respuestas motrices requeridas tienen finalidades artísticas, expresivas y comunicativas, son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo.

Los niveles que la Educación Física plantea tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la materia. Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-

deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Asimismo les proporciona los conceptos y procedimientos elementales que les permitan hacerlo de forma autónoma, adoptando actitudes positivas y responsables en lo que al cuidado del cuerpo y de la salud físico-psíquica se refiere.

Las diferencias que muestran los alumnos son un punto de partida de las actividades de aprendizaje, ya que éstas deben concretarse teniendo en cuenta a cada grupo o a cada uno de ellos. El objetivo consiste en asegurar que el alumno progresa y mantiene su nivel de esfuerzo y motivación por superar cotas cada vez más altas. En definitiva, se trata de mejorar su competencia motriz, favoreciendo el trabajo en equipo y fomentando así el compañerismo y la cooperación.

Este aprendizaje activo debe ir orientado a favorecer que los estudiantes trabajen en pequeños grupos para aprender con, de y para sus compañeros. Cada estudiante debe ser corresponsable de su propio aprendizaje, pero también y muy especialmente, del aprendizaje de todos y cada uno de sus compañeros de grupo. Con las actividades físicas cooperativas se debe propiciar el incremento de la autoestima de cada estudiante, su integración y aceptación en el grupo, despertar el interés y el gusto por la actividad física, propiciar la responsabilidad en la participación en un grupo, demostrar que a pesar de no ser competitiva una actividad también puede ser divertida, valorar los logros en el proceso y no el resultado y promover climas positivos.

Las relaciones sociales entre iguales son importantes para aprender y por lo tanto lo son para el desarrollo de la personalidad. Así, el aprendizaje cooperativo, también servirá para abordar la educación en valores. Tanto en los juegos como en las actividades físicas o expresivas, las situaciones de oposición y las estructuras cooperativas se llevan a cabo procesos en los que se requiere atender la comunicación positiva en grupo, la coordinación de labores y el establecimiento de relaciones entre los miembros del grupo de cara a la consecución de un objetivo.

Las actividades deportivas tanto de regulación externa como de autorregulación soportan un cierto contenido de competición. Sin embargo, esta tendrá un tratamiento educativo, es decir, la competencia con otros, individualmente o en grupos, supone un mecanismo de regulación del propio esfuerzo, una situación de reto a superar, y no de rivalidad o puro enfrentamiento. Por otra parte, a partir de las actividades de enseñanza aprendizaje el alumno debe llegar a distinguir competición y competitividad. La primera como una finalidad más del juego o del deporte y, la segunda, como una actitud no sólo del deporte sino de otros fenómenos sociales donde toda la actividad que realiza el individuo tiene como finalidad única el éxito. Obtener el éxito en su competencia

cognitiva, social o física debe tener el mismo papel educativo y la misma relevancia en la escala de valores del alumno.
Para asegurar el éxito del alumnado, el profesor ha de acercar la dificultad de la tarea a las posibilidades iniciales de ejecución del alumno de modo que mantenga el nivel de motivación adecuado para la superación de las dificultades, e ir aumentando progresivamente el grado de la dificultad a superar.
En el caso de las habilidades se irá de la experimentación (tanteo, acomodación, identificación y adaptación) a la automatización (dominio, decisión y transferencia) y de ésta al perfeccionamiento (coordinación múltiple y tecnificación).
En el caso de las aptitudes físicas se partirá del acondicionamiento físico (localización, construcción básica y capacitación) para continuar con la mejora (tanto general como específica) y de ésta, llegar a la especialización (rendimiento específico, rendimiento combinado y rendimiento máximo).
En el diseño de actividades de enseñanza de los juegos y deportes se ha de plantear, a priori, o analizar al acabar, planes y estrategias de juego y poder valorar cómo se ha desarrollado la actividad física organizada.
Con esta metodología se pretende responsabilizar al alumno, lo que es también un objetivo general de la etapa, no obstante, para poder aplicarlo es necesario que haya adquirido conocimientos previos y hábitos de trabajo suficientes que le permitan desarrollar y organizar sus propias actividades con perspectivas de éxito.
El alumno de secundaria precisa una mayor información y que esta sea más especializada. Las actividades de enseñanza no deberían diferenciarse de las actividades físicas con las que se va a enfrentar o va a elegir en el futuro, tanto en el tipo de éstas como en el grado de profundización de su planteamiento. Es necesario, por tanto, proporcionarle la información y los elementos para la autocorrección y mejora, que le permitan iniciarse en la planificación de la actividad física respecto de los objetivos responsablemente elegidos por él mismo.

La fundamentación teórica será incluida, en la medida de lo posible, en la práctica como proceso metodológico y pedagógico que permita al alumno una adquisición de conocimientos basados en ella.

Estos principios se pueden realizar bajo el soporte de las TICs y los nuevos medios y recursos educativos que ayudan a profundizar los aprendizajes y fomentar el desarrollo integral de los alumnos.

9.- EVALUACIÓN.

9.1. Características generales de la evaluación.

La evaluación en el campo de la educación física debe tener un carácter "formativo", que se caracteriza por la necesidad de recoger información en diferentes momentos, con instrumentos variados para valorar las observaciones según unos criterios establecidos, hasta llegar a tomar decisiones sobre las cuestiones fundamentales de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Por eso la evaluación debe convertirse en un elemento regulador de dicho proceso, ya que indica al profesor y al alumno donde están con respectó a los objetivos a alcanzar.
En el área de educación física el docente debe evaluar tres aspectos fundaméntales:

- Los aprendizajes del alumno.
- Los procesos de enseñanza.
- Su propia práctica docente.

Por lo tanto, la evaluación del alumno debe ser "continua" con el fin de poder reorientar los procesos de enseñanza-aprendizaje.

9.2. Tipos de evaluación.

- Evaluación inicial: para constatar el nivel del alumno al principio del proceso, determinar los objetivos a alcanzar, la selección de los contenidos y la metodología a emplear en las unidades didácticas.
- Evaluación continua: para hacer el seguimiento del proceso y poder realizar las oportunas adaptaciones y refuerzos
- Evaluación sumativa o final: para tomar decisiones respecto a la calificación, orientación y recuperación.

9.3. Temporalización.

El actual sistema educativo dice que deben de realizarse por lo menos, tres evaluaciones a lo largo del curso.
Al comienzo del curso se realiza la evaluación inicial. A lo largo del curso escolar la evaluación es continua y sumativa o final.

Propuesta general de evaluaciones para el curso 2026-27

Evaluación	Fechas propuestas	Observaciones
Evaluación inicial para la ESO	Final de septiembre 29 y 30 de septiembre.	
1ª Evaluación	15,16 y 17 de diciembre.	
2ª Evaluación	15, 16 y 17 de marzo.	
3ª Evaluación	Sujeta a instrucciones finales del curso.	

9.4. Instrumentos de evaluación.

Los instrumentos de evaluación se deben emplear en el desarrollo de educación física y adaptarse a las características del alumno (edad, intereses, nivel competencial, etc.).

- Pruebas orales
- Pruebas escritas
- Exposición de trabajos (individuales y grupales)
- Pruebas físicas
- Pruebas teórico-prácticas

9.5. Criterios de calificación.

Los criterios de calificación deben estar consensuados por el departamento que imparte el área.
A continuación, se indica el porcentaje de calificación asignado a cada uno de los ámbitos de capacidades y los instrumentos empleados para su evaluación.

Cada profesor aplicará diferentes formas de evaluar, y, por tanto, un peso a los diferentes criterios.

De acuerdo con lo que establece el currículo, la evaluación y calificación de la materia de Educación Física para todos los cursos se realizará tomando como referencia los criterios de evaluación, entendidos como indicadores observables y medibles del aprendizaje. Cada criterio tendrá el mismo peso específico, de modo que al finalizar cada trimestre se obtendrá una media aritmética de los criterios trabajados y evaluados en ese periodo. Es importante señalar que la evaluación de los dos primeros trimestres tendrá un carácter orientativo, ya que no todos los criterios habrán sido

abordados ni evaluados todavía. Por este motivo, un mismo criterio podrá ser evaluado en uno, dos o incluso en los tres trimestres, empleando para ello distintos instrumentos de evaluación que permitan valorar el progreso del alumnado de manera más completa y ajustada.

Asimismo, los profesores encargados de impartir Educación Física en Formación Profesional Básica, y, tras la coordinación realizada con el profesorado del departamento de Biología y Geología para la asignatura de Ciencias Aplicadas en ambos cursos de la ESO, se ha acordado que, teniendo en cuenta la distribución de la carga lectiva y el peso de los criterios y contenidos del currículo, la calificación final del alumnado se obtendrá asignando un 20% a los aprendizajes y competencias trabajados desde el área de Educación Física, mientras que el 80% restante corresponderá a los contenidos y criterios desarrollados por el departamento de Biología y Geología. Este acuerdo busca garantizar una evaluación equilibrada, ajustada al tiempo de dedicación y al enfoque competencial de cada parte implicada en la materia.

9.6. Evaluación de la práctica docente. Programación.

Todo proceso de enseñanza-aprendizaje no se puede entender sin la correspondiente evaluación. Esta evaluación es integral porque abarca todos los elementos que intervienen en la actuación educativa. La finalidad es retroalimentar el proceso de enseñanza y propiciar los ajustes necesarios, esta evaluación valorara entre sus aspectos la programación didáctica. Dentro de la programación los elementos que vamos a evaluar son los siguientes:

1. Distribución y secuenciación de contenidos, estándares de aprendizaje de las unidades didácticas.
2. Adecuación de los criterios de evaluación y de calificación.
3. Idoneidad de los métodos pedagógicos empleados en las unidades didácticas.
4. Competencias desarrolladas en relación con la materia.
5. Medidas de atención a la diversidad.
6. Materiales y recursos didácticos.
7. Actividades extraescolares y complementarias.

Todos estos elementos se analizarán en función de unos “indicadores de logros”.

Esta evaluación de la programación didáctica se llevará a cabo al finalizar cada trimestre correspondiendo con las actividades programadas por el centro, se hará una reflexión docente que nos permita evaluar el funcionamiento de los programados en el aula y así establecer unas estrategias de mejora.

9.7. Sobre las recuperaciones. Contenidos mínimos y criterios de evaluación.

- ***Contenidos mínimos de 1° E.S.O.***

1. Iniciación a la práctica de calentamientos generales.
2. Relacionar las capacidades físicas básicas con hábitos de salud.
3. Iniciación a técnica deportiva colectiva.
4. Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte.
5. Adquisición de técnicas básicas manipulativas.
6. Conocimiento y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.
7. Iniciación a las actividades expresivas.

- ***Contenidos mínimos de 2° E.S.O.***

1. Pautas básicas para elaborar un calentamiento.
2. Acondicionamiento de la resistencia aeróbica.
3. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de fundamentos técnicos básicos, y principios tácticos básicos.
4. Prácticas de actividad deportiva individual y colectiva.
5. Adquisición y puesta en práctica de técnicas básicas sobre actividades en la naturaleza.
6. Actividades encaminadas al dominio del control corporal.

- ***Contenidos mínimos de 3° E.S.O.***

1. Conocer y diferenciar las distintas capacidades físicas y reconocerlas en actividades concretas.
2. Desarrollar y valorar una mínima condición física.
3. Conocer y diferenciar las cualidades motrices.
4. Conocer los cambios orgánicos y desarrollar una valoración positiva de la práctica sistemática de la actividad física.
5. Realizar un calentamiento general y sus aplicaciones prácticas.
6. Exploración y práctica técnico-táctica de una modalidad práctica.
7. Iniciación al lenguaje gestual.
8. Conocimiento de las técnicas de relajación.

- ***Contenidos mínimos de 4° E.S.O.***

1. Elaborar un calentamiento específico y sus aplicaciones prácticas.
2. Utilizar el conocimiento de los sistemas implicados en las actividades físicas.
3. Conocer los cambios orgánicos que se producen con la práctica sistemática del ejercicio.
4. Conocer algunas relaciones como indicadores de la intensidad de esfuerzo (frecuencia cardiaca, ritmo respiratorio).
5. Práctica técnico táctica de una modalidad deportiva.
6. Aplicar las habilidades específicas adquiridas en deportes colectivos a situaciones de juego real.
7. Expresar y comunicar emociones e ideas mediante un lenguaje gestual

- ***Contenidos mínimos para 1° Bachillerato.***

1. Valoración inicial y seguimiento de la condición física propia, identificando fortalezas y aspectos de mejora.

2. Elaboración y aplicación de un programa personal de acondicionamiento físico orientado a la mejora de la salud y el bienestar.

3. Participación activa, responsable y respetuosa en actividades físico-deportivas, mostrando colaboración y compañerismo con el grupo.

4. Comprensión de la lógica interna de diferentes modalidades deportivas, aplicando los fundamentos básicos técnicos, tácticos y reglamentarios.

5. Dominio de los elementos básicos técnico-tácticos en distintas disciplinas deportivas, así como su transferencia a situaciones reales de juego.

6. Organización y desarrollo de pequeños eventos o competiciones deportivas, asumiendo diferentes roles (participante, árbitro, organizador, etc.).

7. Práctica de actividades físicas en el medio natural, demostrando autonomía, respeto por el entorno y seguridad en su desarrollo.

9.8. Competencias y criterios de evaluación para Secundaria.

Contribución de la materia al desarrollo de las competencias clave

La materia Educación Física contribuye a la adquisición de las distintas competencias clave que conforman el Perfil de salida en la siguiente medida:

Competencia en comunicación lingüística
Algunos de los aspectos a desarrollar para mejorar la competencia en comunicación lingüística y sus descriptores operativos serán: que el alumnado sea capaz de expresarse correctamente, participar en interacciones comunicativas, comprender y valorar textos para construir conocimiento, buscar información relevante para consolidar o abordar lo realizado en clase, entre otros.

Competencia plurilingüe Se trabajará la competencia plurilingüe incidiendo en que el alumnado se comunique de manera eficaz, respetando las diferencias lingüísticas de los participantes en los diferentes eventos físico-deportivos y actividades en las que intervenga a cualquier nivel.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería
Respecto a la competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería y sus descriptores operativos, será fundamental la búsqueda de una base científica en los principios que rigen la práctica de actividad física saludable; asimismo, la experimentación con el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento necesita el soporte del pensamiento científico, por ejemplo, para comprender y ajustar las respuestas o exigencias a lo perseguido y deseado.

Competencia digital El logro de una competencia digital está tácitamente presente en el desarrollo de todas las competencias específicas de esta materia, buscando que el alumnado consiga hacer un uso adecuado de las tecnologías digitales ante las necesidades y exigencias que puedan aparecer durante el proceso de aprendizaje, transvasando dicha experiencia a su vida diaria y a la de sus seres más cercanos.

Competencia personal, social y aprender a aprender La competencia personal, social y de aprender a aprender está en la base misma del concepto de la Educación Física. El alumnado debe lograr el autoconocimiento y la autoaceptación, atendiendo y haciendo frente a la variabilidad de las circunstancias personales, sociales y del medio en que se mueve, buscando su crecimiento personal y la fortaleza colectiva.

Competencia ciudadana En la adquisición de las diferentes competencias específicas de la materia está implícita la competencia ciudadana,

promoviendo la cohesión social, el respeto a las normas, la utilización del diálogo y la búsqueda de un estilo de vida sostenible, entre otros.

Competencia emprendedora En cuanto a la competencia emprendedora, la Educación Física contribuye a aumentar la capacidad de detectar necesidades y oportunidades en diferentes ámbitos o contextos, así como a estimular el autoconocimiento y la puesta en marcha de soluciones óptimas y creativas a las situaciones que se vayan encontrando en la práctica motriz o de cualquier otra índole.

Competencia en conciencia y expresión culturales Para desarrollar la competencia en conciencia y expresión culturales se incide en la capacidad e intencionalidad expresiva del cuerpo y el movimiento, en la creación y ejecución de contenidos artísticos, su valoración, el respeto a la expresión y comunicación de las ideas, opiniones, sentimientos y emociones de los demás y el desarrollo de la convivencia.

PRIMER CURSO

Competencia específica 1

1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)

1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)

1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)

1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)

1.5 Comenzar a 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. (STEM5, CPSAA2)

1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)

1.7 Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)
1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)

Competencia específica 2
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)
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 con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas. (CPSAA1, CE2, CE3)

Competencia específica 3
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)

Competencia específica 4

4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

4.2 Participar en diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

Competencia específica 5

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)

5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)

SEGUNDO CURSO

Competencia específica 1

1.1 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)

1.2 Incorporar con autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos variados de control de la intensidad de las actividades. (STEM1, STEM5)
1.3 Empezar a introducir en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)
1.4 Incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)
1.5 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. (STEM5, CPSAA2)
1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)
1.7 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)
1.8 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando, seleccionando y comunicando información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de estos. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)

Competencia específica 2
2.1 Desarrollar de manera progresivamente autónoma 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. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las

soluciones y los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)
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. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades. (CPSAA1, CE2, CE3)

Competencia específica 3
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)
3.2 Cooperar y 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. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)

Competencia específica 4
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. (CC2, CC3, CEC1, CCEC3, CCEC4)
4.2 Experimentar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

Competencia específica 5

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)

5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)

TERCER CURSO

Competencia específica 1

1.1 Autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)

1.3 Introducir en sus rutinas diarias el desarrollo de una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)

1.4 Comenzar a adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)

1.5 Empezar a 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. (STEM5, CPSAA2)

1.6 Conocer los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)

1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)

1.8 Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)

1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)

Competencia específica 2

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)

2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades y valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)

Competencia específica 3

3.1 Practicar y colaborar en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)

3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con progresiva autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)
3.3 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)

Competencia específica 4
4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes y evolución. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)
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. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)
4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

Competencia específica 5
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)
5.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)

CUARTO CURSO

Competencia específica 1

1.1 Planificar y autorregular la actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específicos a la actividad realizada posteriormente y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)

1.3 Incorporar en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)

1.4 Adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)

1.5 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. (STEM5, CPSAA2)

1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)

1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)

1.8 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)

1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando y seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)

Competencia específica 2

2.1 Desarrollar de manera autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, 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. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía y teniendo en cuenta la influencia en otros posibles participantes. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)

2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando una progresiva autoestima y valorando todas sus actuaciones durante la ejecución de las tareas motrices. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)

Competencia específica 3

3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)

3.2 Cooperar y 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. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)

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, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia,

haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)

Competencia específica 4

4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)

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 y compañeras u otros miembros de la comunidad. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

Competencia específica 5

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)

5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)

Nota importante: No obstante, (para la calificación de la nota final de cada evaluación) dichos porcentajes estarán inmersos en la evaluación y calificación que se hará de cada una de las Unidades Didácticas, para lo que se utilizarán diferentes instrumentos y procedimientos de evaluación (rúbricas, escalas de valoración, registro anecdótico, coevaluaciones, autoevaluaciones, entre otras).

9.9. Criterios de evaluación para 1° de Bachillerato.

Competencia específica 1

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. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)

1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad. (STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2)

1.3 Introducir en las rutinas diarias pautas de una alimentación saludable, una correcta educación postural y actividades de relajación, teniendo en cuenta las características y necesidades personales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5)

1.4 Desarrollar y afianzar hábitos saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA5)

1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)

1.6 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 en cualquier contexto, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA1.2)

1.7 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 escrita, visual o auditiva recibida. (CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA1.2)

1.8 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (STEM2, STEM4, CD3, CD4, CPSAA1.2)

1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y

eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2)

Competencia específica 2

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, 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. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)

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. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)

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. (STEM1, STEM2, CPSAA4, CE2, CE3)

2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1.2, CE2, CE3)

Competencia específica 3

3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. (STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)

3.2 Cooperar y 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. (CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)

3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales, de diálogo

en la resolución de conflictos (incluso en otras lenguas) y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC2, CC3)

Competencia específica 4

4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (STEM5, CD2, CC1, CCEC1)

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 u otros miembros de la comunidad. (CD2, CPSAA1.2, CCEC3.2, CCEC4.1)

Competencia específica 5

5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, 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. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, 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. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)

Nota importante: No obstante, (para la calificación de la nota final de cada evaluación) dichos porcentajes estarán inmersos en la evaluación y calificación que se hará de cada una de las Unidades Didácticas, para lo que se utilizarán diferentes instrumentos y procedimientos de evaluación (rúbricas, escalas de valoración, registro anecdótico, coevaluaciones, autoevaluaciones, entre otras).

9.10. RECUPERACION DE ALUMNOS PENDIENTES.

Los alumnos que tengan la asignatura de educación física pendiente podrán recuperar la misma, teniendo en cuenta los siguientes criterios:

1º) Podrán aprobar la signatura del curso anterior con la asistencia continuada a las clases del presente curso, de acuerdo con los objetivos generales y específicos del área.
2º) Desarrollarán los contenidos impartidos en el área y se sujetarán a los criterios de evaluación fijados en el nivel que cursen.
3º) Realizaran las pruebas tanto físicas como teóricas propuestas en las tres evaluaciones a lo largo del curso.
4º) Aprobarán si superan las dos evaluaciones primeras.
5º) De no ser así, realizarán un examen teórico-práctico con los contenidos mínimos referentes a la materia pendiente.

9.11. MEDIDA DE ATENCION A LA DIVERSIDAD.

Los alumnos que requieren de este modo de actuación, se procederá a un seguimiento personalizado de los mismos con una adaptación de la programación en cuanto a sus contenidos y metodología. Los conceptos no asimilados por los alumnos serán explicados de forma más estructurada, adaptando un mínimo conceptual a partir de los "mínimos" establecidos en la programación, se limita el nivel exigido en los ejercicios y se hacen trabajos más asequibles para la asimilación de los mismos. De esta forma los alumnos podrán ejercitar su potencialidad motriz y creativa.

Los criterios para organizar la atención a la diversidad pasan por el conocimiento que cada caso tiene en el departamento de orientación. También hay casos que se detectan en el aula bien por la forma de ejecución de tareas o por el comportamiento personal.

10.- CRITERIOS SOBRE LOS ALUMNOS EXENTOS.

El Real Decreto 334/85, de 6 de Marzo (BOE, 6 de Marzo), establece ***que no hay ningún caso de exención total de la asignatura de Educación Física.*** En Julio de 1995, se regula nuevamente las dispensas de Escolaridad en E.F., según la Orden del Ministerio de E. Y C. Nº 17207, de 10 de Julio de 1995, en esta circular se deroga la antigua Orden del 31 de Julio de 1961.

Por lo tanto, las directrices a tener en cuenta para los alumnos que presentan algunas exenciones serán:

- Presentación del certificado médico donde se especifique la dolencia que aqueja al alumno y el tiempo que durará el tratamiento.

- El certificado se presentará en el registro del centro y al director del centro.

- Recordar a todos los alumnos exentos que deben asistir a clase y realizar todos los trabajos teóricos, pruebas escritas y tests, que sus compañeros.

- Los alumnos *"exentos de realizar actividad física por causas de enfermedad" realizarán* durante el curso los trabajos teóricos específicos que el profesor establezca para cada curso escolar, con el fin de desarrollar los objetivos de la materia.

- Recordar que los alumnos con exención deberán entregar un informe de su médico de cabecera o en su caso del médico especialista que está tratando al alumno sobre la marcha de su dolencia y su evolución así como el grado de evolución de la misma y los plazos establecidos para estar superada la enfermedad y reincorporación al esfuerzo físico y deportivo.

Nota importante: No obstante, (para la calificación de la nota final de cada evaluación) dichos porcentajes estarán inmersos en la evaluación y calificación que se hará de cada una de las Unidades Didácticas, para lo que se utilizarán diferentes instrumentos y procedimientos de evaluación (rúbricas, escalas de valoración, registro anecdótico, coevaluaciones, autoevaluaciones, entre otras).

11.- PROGRAMACIÓN DE REFUERZOS.

_ Nuestra asignatura, por las características que le son propias, tanto físicas como psicológicas, siempre se ha adaptado a cada uno de los alumnos. Los profesores de Educación física, vivimos de cerca las necesidades y los límites de los alumnos, y cualquier nueva alteración del desarrollo evolutivo del adolescente, es un reto que afrontamos dentro de la clase.

Para nosotros "los refuerzos" siempre han estado presentes en las programaciones, como nos adaptamos a los alumnos con exenciones parciales, o con problemas físicos... lesiones, alergias, enfermedades crónicas...que dificultan la realización de la asignatura.

Nuestra postura de apoyo a todos los alumnos que presentan problemas, lleva a adaptar nuestros mínimos, para que estos alumnos, por medio de:

- Fichas de seguimiento de la clase.
- Trabajo en grupos en los que el apoyo tanto de compañeros como del profesor es más directo.
- Trabajos teóricos.
- Adaptaciones de ejercicios de acuerdo a su problemática de lesión física tanto temporal como permanente.

12.-TRATAMIENTO DE LOS TEMAS TRANSVERSALES EN LA EDUCACION FISIFCA.

- EDUCACION AMBIENTAL:

Es uno de los contenidos transversales que se tratan en todos los niveles, está íntimamente relacionado con el bloque de contenidos de desarrollo de actividades motrices en el entorno natural. La educación ambiental al no tener una ubicación especifica en el centro educativo lo desarrollaremos en las actividades extraescolares que tienen como finalidad la educación ambiental (senderismo, rocódromo, esquí…).

- EDUCACION PARA LA PAZ:

Está integrada en el bloque de contenidos de acciones motrices en situación de oposición y cooperación y tiene como finalidad fomentar la práctica de deportes colectivos y de oposición evitando que se desarrollen actitudes de rivalidad o de violencia en aquellos en que predomina el carácter más competitivo. Se aportará información a los alumnos sobre los efectos individuales y sociales sobre la violencia en el deporte.

- EDUCACION CIVICA:

Tema transversal de contenido amplio que se aborda en todos los niveles desde diferentes perspectivas que pretenden conseguir en los alumnos el desarrollo de las conductas basadas en actitudes responsables y en el respeto hacia las posibilidades motrices de uno mismo y de los demás. En relación con el currículo se establecen a través de los siguientes bloques temáticos, bloque de acciones motrices en entorno estable, bloque de acciones motrices en situaciones de cooperación y oposición.

- EDUCACION PARA LA SALUD:

Prácticamente todo el bloque de contenidos de acciones motrices en entorno estable, así como otros contenidos de los bloques temáticos hacen referencia a la salud así mismo la educación física puede considerarse como una educación para la salud entendida esta en su sentido biológico, psicológico y social. Para dar mayor sentido a la transversalidad se abordarán temas como el consumo de drogas (tabaco, alcohol…) o la alimentación ya que son aspectos susceptibles de ser abordados en otras materias por ser un tema interdisciplinar.

- EDUCACION PARA LA IGUALDAD:

Este tema transversal figura como un principio general a lo largo de toda la enseñanza secundaria, la educación física es seguramente una de las disciplinas de currículo en las que los contenidos y por tanto los aprendizajes tienen tanto o más peso que los manifiestos, de hecho, se hace más difícil superar la discriminación sexual tradicional en el ámbito motor que en el intelectual. El papel del profesor en la corrección de los estereotipos en crucial ya que las expectativas sobre el alumnado suelen reforzar los comportamientos esperados. Los objetivos de la educación física con la implantación de las sucesivas reformas están más claramente relacionados con el ocio y la salud que con el rendimiento, y esto es así de forma indistinta ora los chocos y para las chicas, lo que hace suponer la eliminación de toda carga sexista basada en los factores cuantitativos de la actividad motriz.
En el intento de llegar a las verdadera “Coeducación Física” el departamento ha optado por adoptar una serie de recursos:

- Valorar la actitud en las sesiones de clase y tratar de forma personalizada cada alumno.
- Integrar tanto los valores considerados “masculinos” como “femeninos”. Ello supone que

la incorporación de la mujer al deporte no se haga en detrimento de sus valores y que los chicos también participen en las actividades tradicionalmente femeninas como expresión corporal y danza.

Por lo tanto, abarcara todos los bloques temáticos del currículo implantado.

13.- MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL INTERES Y EL HÁBITO DE LA LECTURA.

Se promocionará el interés por la lectura a través de:

1-El estudio teórico del currículo propio de la materia, como elemento habitual pedagógico, se analizará los términos propios de la materia.

2-Hacer comentarios sobre lecturas cuyo contenido esté relacionado con la materia.
3- Recomendaciones de libros existentes en la biblioteca.

14.- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.

ACTIVIDAD	DPTO	GRUPOS	RESPONSABLES	OBJETIVOS CONTENIDOS	FECHA PREVISTA	DURACIÓN APROXIMA	TRANSPORTE	COSTE POR ALUMNO
AVENTURA	EF	1º ESO	DEPARTAMENTO	ACTIVIDADES MEDIO NATURAL	OCTUBRE	8.30/18.00	Autobús	30 EUROS APROX
ORIENTACIÓN VALORIO	EF	1º ESO	DEPARTAMENT	ACTIVIDADES MEDIO-NATURAL	JUNIO	8.30/14.30	NO	NADA
DESCENSO PIRAGÜAS	EF	2º ESO	DEPARTAMENT	ACTIVIDADES MEDIO-NATURA	OCTUBRE	8.30/17.30	Autobús	30 EUROS APROX
DÍA EF EN LA CALLE	EF	1º Y 2º ESO	DEPARTAMENT	DEPORTES DE EQUIPO.TRADICIONALES Y ALTERNATIVOS. EXPRESIÓN CORPORAL.	ABRIL	9.30/13.30	NO	NADA
PATINAJE	EF	3ºY 4 ESO. 1 BACHILL	DEPARTAMENTO	ACTIVIDADES MEDIO-NATURAL DEPORTES INDIVIDUALES	DICIEMBRE	8.30/14.30	AUTOBÚS	25 EUROS APROX
INMERSIÓN LINGÜÍSTICA	EF-FRANCÉS	1º Y 2º ESO BILINGÚE	LUIS ALONSO FRANCES	ACTIVIDADES MEDIO-NATURAL, DEPORTES INDIVIDUALES, EQUIPO Y ADVERSARIO FRANCÉS ESCRITO Y HABLADO	MAYO	3/4/5 DÍAS	AUTOBÚS	300 EUROS APROX
ACUÁTICA	EF	4º ESO 1º BACHI	DEPARTAMENT	ACTIVIDADES MEDIO-NATURAL	MAYO	2/3 DÍAS	AUTOBÚS	100-150 EUROS
NIEVE	EF	4º ESO 1º BACHI	DEPARTAMENT	ACTIVIDADES MEDIO-NATURAL	ENERO-FEBRERO	2/3 DÍAS	AUTOBÚS	150 EUROS APROX
FORMACIÓN PRIMEROS AUXILIOS	EF	TODOS LOS CURSOS	DEPARTAMENT	PREVENCIÓN DE ACCIDENTES PRIMEROS AUXILIOS	TODO EL AÑO	2 HORAS	CENTRO	NADA
RECREOS ACTIVOS	EF	TODOS LOS CURSOS	DEPARTAMENT	DEPORTES ADVERSARIO Y DE EQUIPO	TODO EL CURSO	11.10/11.40	CENTRO	NADA ¿1 EURO?
SALIDA A PARQUES E INSTALACION DEPORTIVA	EF	TODOS LOS CURSOS	DEPARTAMENT	ACTIVIDADES MEDIO-NATURAL CONDICIÓN FÍSICA	TODO EL CURSO	HORA LECTIVA	PARQUES, CIUDAD DEPORTIVA, GIMNASIOS	NADA
VISITAS DEPORTISTAS	EF	TODOS LOS CURSOS	DEPARTAMENT	TODOS LOS CONTENIDOS	TODO EL CURSO	HORA LECTIVA	CENTRO	NADA

15.- Profesorado del departamento de Educación Física para el curso 26-27

Nivel y curso	Profesor	Observaciones
1 º Eso-	Luis Alonso Andrés García	Luis Alonso -Bilingüe Francés
2º Eso	Luis Alonso Silvia Fernández	Luis Alonso -Bilingüe Francés
3º Eso	Luis Alonso Andrés García	Luis Alonso -Bilingüe Francés
4º Eso	Luis Alonso ABC Silvia Fernández BC Andrés García A Y D	Luis Alonso-Bilingüe Francés
1º Bachillerato y excelencia	Silvia Fernández Luis Alonso	1ºACN, BCN Y DHU 1º BIE Y CHU UNIDOS
FP básica 2	Silvia Fernández	
FP básica 1	Andrés García	

HORARIO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 2026-27

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8.30/9.20	1ACN	1DHU 2DIV4B	1BIECHU 1B	FPB23B	1DHU
9.25/10.15	2D	2B1B	2AC2AC	1BCN3A	2AC2AC
10.20/11.10	1BIECHU 2DIV4B	4A4ACB 4CB	3A		1BCN
11.40/12.30	3D3C1DIV	FPB1	1ACN	1AC	
12.35/13.25	1AC		4ACB4CB4A	2D	3B
13.30/14.20	1AC	3C1DIV	1AC	2B1D	1D
14.20/15.10		3D			

SILVIA ANDRES LUIS

Por último, señalar que el departamento de Educación Física colaborará con distintos organismos como la USAL, la Universidad de León o la Universidad Pontificia de Salamanca para tutorizar a diferentes alumnos que se incorporen tanto al Master de Secundaria como las prácticas de grados de Educación Física.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

16.- Anexos.

ANEXO A LA PROGRAMACIÓN para la ESO

(ORDEN EDU/1597/2021 de 16 de diciembre)

En base a la orden EDU/1597/2021 del 16 de Diciembre, quedan reflejados en el siguiente anexo, el plan de actividades educativas enfocadas a la realización de proyectos por parte del alumnado que haya superado satisfactoriamente la asignatura en 1ª convocatoria de Junio, así como el plan de refuerzo y recuperación para el resto de alumnado con alguna parte de la asignatura pendiente por recuperar.

1. Actividades significativas de área de Educación Física para alumnos que hayan superado el total de la asignatura

En el caso de aquellos alumnos que hayan superado el total de la materia a término de la 3ª evaluación, serán planteadas una serie de actividades significativas con vistas a la realización de proyectos y cuya participación activa por parte del alumnado será contabilizada con vistas a una posible mejora de la nota.

Dicho incremento podrá llegar a ser de hasta un 10% sobre la nota original, en función de:

1. La participación activa presencial en el total de las sesiones en las que serán desarrolladas dichas actividades: incremento del 0,5%
2. Cuando la nota en la tarea o actividad correspondiente sea al menos igual o superior a un 7: incremento de un 0,5% (**)

**Será condición indispensable la asistencia y presencialidad a la totalidad de las sesiones de actividades significativas para materializar la entrega del trabajo correspondiente.

2. Plan de refuerzo y recuperación del área de Educación Física:

Aquellos alumnos que no hayan superado la totalidad de la materia a término de la tercera evaluación serán partícipes de un plan de tareas especialmente diseñado para ayudarles a reforzar y recuperar los contenidos del curso programados que no hayan sido adquiridos, siempre desde un punto de vista individualizado en referencia a las particularidades y características individuales de cada alumno.