

PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 25-26

1. SABERES BÁSICOS VINCULADOS A CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y A COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

EDUCACIÓN FÍSICA 1º-2º ESO

COMPETENCIA ESPECÍFICA 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 la calidad de vida.

SABERES BÁSICOS:

A. Vida activa y saludable:

- Salud física: tasa mínima de **actividad física diaria** y semanal. Adecuación del **volumen** y la **intensidad** de la tarea a las características personales. **Alimentación saludable** y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. **Musculatura Core** y su relación con el mantenimiento de la postura. **Calentamiento general autónomo**. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

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

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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

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

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

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

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

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

alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.	reproducción. 1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.
COMPETENCIA ESPECÍFICA 2: 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 a enfrentarse a desafíos físicos.	
SABERES BÁSICOS: <u>B. Organización y gestión de la actividad física:</u> - Elección de la práctica física: gestión de situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales: conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual como el atletismo, running... Juegos de estrategia como balón prisionero para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos como el ringo, la indiaka y otros que proporcionen experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras posibilidades. -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.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiese) y a la lógica interna de los contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas, dentro y fuera del centro escolar. - Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas: Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), protocolo 112, soporte vital básico (SVB). <u>C. Resolución de problemas en situaciones motrices:</u> -Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución e interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones de un contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración oposición, de persecución y de interacción con un móvil. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico. -Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original tanto individualmente como en grupo.	
COMPETENCIA ESPECÍFICA 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 emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	
SABERES BÁSICOS:	CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

<u>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:</u> - 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. - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas). Asertividad y autocuidado.	3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.
COMPETENCIA ESPECÍFICA 4: Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento.	
SABERES BÁSICOS: <u>E. Manifestación de la cultura motriz:</u> - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha tales como la billa, la calva, seguidilla manchega y otros. - Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico expresivo, tales como coreografías con combas y montajes de acrogimnasia. - Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Igualdad de género en las profesiones	CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. 4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con o sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

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.	
COMPETENCIA ESPECÍFICA 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva en el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte para combatir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	
SABERES BÁSICOS: <u>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno:</u> - Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, senderos y otras). - La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate, orientación urbana, circuitos de calistenia natural y otros). - Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento. Rally fotográfico y otros. - Iniciación en diversas actividades físico deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora. - Análisis del riesgo en las prácticas físico deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. - Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 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 pueden producir y siendo conscientes de su huella ecológica. 5.2 Practicar actividades físico deportivas en el medio natural urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

- **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.

EDUCACIÓN FÍSICA 3º-4º ESO

COMPETENCIA ESPECÍFICA 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 la calidad de vida.

SABERES BÁSICOS:

A. Vida activa y saludable:

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

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

-Salud mental: exigencias y presiones de la competición. **Tipologías corporales dominantes** 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). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

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

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

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

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

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

estereotipos sexistas.	objetividad. 1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la actividad física y el deporte.
COMPETENCIA ESPECÍFICA 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 a enfrentarse a desafíos físicos.	
SABERES BÁSICOS: <u>B. Organización y gestión de la actividad física:</u> - 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 de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como trail, triatlón, marcha nórdica y otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas para que se profundice de forma integrada en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos que permitan destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos. -Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. - Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo del proyecto. Herramientas digitales para la gestión de	CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 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 en el proceso como en el resultado. 2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

la actividad física.

-**Prevención de accidentes** en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

-Actuaciones ante **accidentes**. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo **RCP** (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices:

-Toma de decisiones: búsqueda de **adaptaciones motrices** para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en **situaciones motrices individuales**. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en **situaciones cooperativas**. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en **situaciones motrices de persecución** y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en **situaciones de oposición de contacto**. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en **situaciones motrices de colaboración-oposición** de persecución e 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: profundización, identificación y corrección de errores comunes. - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.	
COMPETENCIA ESPECÍFICA 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 emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	
SABERES BÁSICOS: <u>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:</u> - Autorregulación emocional: control de los estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. - Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas). Asertividad y auto cuidado.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculada a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. 3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad y posicionándose de frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.
COMPETENCIA ESPECÍFICA 4: Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento.	
SABERES BÁSICOS: <u>E. Manifestación de la cultura motriz:</u> - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña	CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo identificando y

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 artísticos expresivos. - Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad del deporte. - Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.	contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económicos y políticos. 4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad. 4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre los compañeros y otros miembros de la comunidad.
COMPETENCIA ESPECÍFICA 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva en el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte para combatir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	
SABERES BÁSICOS: <u>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno:</u> - Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. - La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (crossfit, parkour, skate, orientación urbana, circuitos de calistenia y otros). - Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento. - Aplicación de actividades físico deportivas en el medio natural tales como orientación, carreras de trail, la bicicleta	CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 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 pueden producir y 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 desarrollan. 5.2 Diseñar y organizar actividades físico deportivas en el medio natural urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

de montaña o el raid multiaventura. - 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. - Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno. - Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. - Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. - Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	
---	--

EDUCACIÓN FÍSICA 1º BACHILLERATO

COMPETENCIA ESPECÍFICA 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.	
SABERES BÁSICOS: <u>A. Vida activa y saludable:</u> - Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (previo requisito 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	CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 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, aplicar los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. 1.2 Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con

características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core para el 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. Igual con efectos positivos: 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. -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. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.	posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. 1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. 1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. 1.5 Emplear de manera autónoma, aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.
COMPETENCIA ESPECÍFICA 2: Adaptar automáticamente 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.	
SABERES BÁSICOS: <u>B. Organización y gestión de la actividad física:</u> - Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como del tipo de deporte, los juegos y deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares. -Selección responsable y sostenible del material deportivo. -Hábitos higiénicos: Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de	CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 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 pretende alcanzar. 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

las prácticas físicas. - Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física. - 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. Medidas colectivas de seguridad. - Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). -Protocolo ante alertas escolares. <u>C. Resolución de problemas en situaciones motrices:</u> -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 de 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. - Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas. - Capacidades perceptivo motrices en	cambiantes que se producen en la práctica. 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.
---	--

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 a los recursos disponibles.	
COMPETENCIA ESPECÍFICA 3: Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo 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 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 la estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.	
SABERES BÁSICOS: <u>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:</u> - 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 actividades de grupo. - Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos como sociales. - Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y	CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 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. 3.2 Cooperar o colaborar, mostrando iniciativa, durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. 3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso

otros. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.	efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respecto ante la diversidad, además de 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.
COMPETENCIA ESPECÍFICA 4: Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y evolución desde la perspectiva de género y desde 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.	
SABERES BÁSICOS: <u>E. Manifestación de la cultura motriz:</u> - Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. - Técnicas específicas de expresión corporal. - Práctica de actividades rítmicas musicales con intencionalidad estética o artístico expresiva. - Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. - Deporte y perspectiva de género en el deporte: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación. - Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional y laboral.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. 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.
COMPETENCIA ESPECÍFICA 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.	
SABERES BÁSICOS: <u>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno:</u>	CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 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

- 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. - Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo raid de multiaventura y orientación con bici. - Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad). - Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico deportivos en el medio natural adquiridos de los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea. - Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas. - 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. - Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.	ambiental que éstas puedan producir, reduciendo al mínimo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 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.
--	--

Los saberes básicos, se van a concretar para el curso 25-26 en las siguientes situaciones de aprendizaje cuya temporalización será la siguiente:

- 1º ESO:

Primera evaluación:

- Calentamiento general.
- Métodos de entrenamiento para el desarrollo de las diferentes cualidades físicas básicas.
- Pruebas de condición física.
- Iniciación a la gimnasia deportiva.
- Iniciación al tenis de mesa.
- Iniciación al unihockey.
- Conceptos generales de la actividad física. El aparato locomotor.

Segunda evaluación:

- Calentamiento general.
- Pruebas de condición física.
- Iniciación al baloncesto.
- Iniciación al aeróbic.

Tercera evaluación:

- Calentamiento general.
- Iniciación al balonmano.
- Cabuyería y rastreo. Juegos de reto.
- Iniciación a los juegos alternativos.
- Actividades en la naturaleza.
- Pruebas de condición física.
- Primeros auxilios. Normas generales.

- 2º ESO:

Primera evaluación

- Calentamiento general e introducción al específico.
- Métodos para el desarrollo de las diferentes cualidades físicas básicas.
- Pruebas de condición física.
- Acrosport.
- Iniciación al atletismo.
- Hábitos y posturas saludables.

Segunda evaluación

- Calentamiento general e introducción al específico.
- Pruebas de condición física.
- Iniciación al voleibol.
- Juegos populares y tradicionales.

Tercera evaluación

- Calentamiento general e introducción al específico.
- Pruebas de condición física.
- Iniciación al fútbol sala.
- Deporte de raqueta (tenis corto).
- Acampada y senderismo.
- Primeros auxilios. Normas generales.

- 3º ESO:

Primera evaluación:

- Calentamiento general y específico.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de la condición física.
- Pruebas de condición física.

- Gimnasia deportiva II.
- Unihockey II.

Segunda evaluación:

- Calentamiento general y específico.
- Pruebas de condición física.
- Baloncesto II.
- Iniciación al bádminton.
- Danzas populares.
- Alimentación y actividad física.

Tercera evaluación:

- Calentamiento general y específico.
- Pruebas de condición física.
- Balonmano II.
- Orientación.
- Organización de actividades en la naturaleza.
- Relajación I. Método Jacobson.
- Iniciación al beisbol.
- Primeros auxilios. Normas generales.

4º ESO:

Primera evaluación

- Calentamiento específico.
- Sistemas y métodos para el desarrollo de las cualidades físicas.
- Pruebas de condición física.
- Atletismo II.
- Iniciación al rugby (rugby cinta).

Segunda evaluación

- Calentamiento específico.
- Pruebas de condición física.
- Voleibol II.
- Aerobic II.
- Primeros auxilios. Normas generales.

Tercera evaluación

- Calentamiento específico.
- Pruebas de condición física.
- Fútbol sala II.
- Tenis corto II.
- Relajación II. Método de Schultz.
- Actividades en el medio natural. Organización de actividades en la naturaleza.

1º BACHILLERATO:

Primera evaluación:

- Conceptos generales de la actividad física.
- El entrenamiento: conceptos generales.
- Acondicionamiento físico general: fuerza y resistencia muscular.
- Puesta en práctica de un plan de trabajo para la mejora de la resistencia aeróbica.
- Pruebas de valoración de condición física.
- Natación: Fundamentos técnicos. Elaboración de sesiones dirigidas a la mejora de los mismos.

Segunda evaluación:

- Acondicionamiento físico general: fuerza, resistencia muscular y velocidad.
- Voleibol III: Fundamentos técnicos y tácticos. Elaboración de sesiones dirigidas a la mejora de los mismos. La competición.
- Baloncesto III: Fundamentos técnicos y tácticos. Elaboración de sesiones dirigidas a la mejora de los mismos. La competición.

- Pádel: Iniciación a los fundamentos técnicos y tácticos. Elaboración de sesiones dirigidas a la mejora de los mismos.
- Las actividades físico deportivas.
- El deporte. Clasificación de los deportes.
- Planificación y periodización del entrenamiento.
- Los sistemas rítmicos.
- Planificación y organización de torneos deportivos.

Tercera evaluación:

- Acondicionamiento físico general: fuerza, resistencia muscular, velocidad y flexibilidad.
- Natación: Entrenamiento específico de la natación. Técnicas básicas de salvamento acuático.
- Atletismo III: carreras, lanzamientos y saltos. Elaboración de sesiones dirigidas a la mejora de los mismos. La competición.
- Alimentación, nutrición y actividad física.
- Primeros auxilios y actividad física.

2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE 1º Y 2º DE ESO				
Criterios relacionados con:	%	INSTRUMENTOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
Conocimientos	20%	Evaluación de tareas: .Análisis cuaderno de clase. .Prueba objetiva escrita u/y oral. .Trabajo escritos. .Exposiciones orales.	1.1, 1.2., 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.1 y 5.2.	1, 2, 3, 4 y 5.
Destrezas	50%	Valoración de producciones: .Test físicos. .Ejecuciones. .Listas de control. .Escalas de observación. .Rúbrica. .Escalas de clasificación.	1.1, 1.2., 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.1 y 5.2.	1, 2, 3, 4 y 5.
Actitudes: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	30%	Técnicas de observación: .Diario de clase. .Rúbrica. .Registro anecdótico .Listas de control. .Diarios de clase. .Rúbricas.	1.1, 1.2., 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 3.1, 3.2, 3.3, 5.1 y 5.2.	1, 3 y 5.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE 3º Y 4º DE ESO				
Criterios relacionados con:	%	INSTRUMENTOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
Conocimientos	20%	Evaluación de tareas: .Análisis cuaderno de clase. .Prueba objetiva escrita u/y oral. .Trabajo escritos. .Exposiciones orales.	1.1, 1.2., 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.1 y 5.2.	1, 2, 3, 4 y 5.
Destrezas	50%	Valoración de producciones: .Test físicos. .Ejecuciones. .Listas de control. .Escalas de observación. .Rúbrica. .Escalas de clasificación.	1.1, 1.2., 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.1 y 5.2.	1, 2, 3, 4 y 5.
Actitudes: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	30%	Técnicas de observación: .Diario de clase. .Rúbrica. .Registro anecdótico .Listas de control. .Diarios de clase. .Rúbricas.	1.1, 1.2., 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 3.1, 3.2, 3.3, 5.1 y 5.2.	1, 3 y 5.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN BACHILLERATO				
Criterios relacionados con:	%	INSTRUMENTOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
Conocimientos	20%	Evaluación de tareas: .Análisis cuaderno de clase. .Prueba objetiva escrita u/y oral. .Trabajo escritos. .Exposiciones orales.	1.1., 1.2., 1.3., 2.3., 3.1., 3.3., 4.1., 4.2. y 5.2.	1, 2, 3, 4 y 5.
Destrezas	40%	Valoración de producciones: .Test físicos. .Ejecuciones. .Listas de control. .Escalas de observación.	1.1., 1.2., 1.3., 1.5., 2.1., 2.2., 3.1., 4.2., 5.1. y 5.2.	1, 2, 3, 4 y 5.

		.Rúbrica. .Escalas de clasificación.		
Actitudes: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	40%	Técnicas de observación: .Diario de clase. .Rúbrica. .Registro anecdótico .Listas de control. .Diarios de clase. .Rúbricas.	1.1., 1.3., 1.4., 1.5., 3.1., 3.2., 3.3., 5.1. y 5.2.	1, 3 y 5.

Estos porcentajes podrán ser modificados por los distintos componentes del departamento. Si esto ocurre, el profesor deberá informar a los alumnos y sus familias sobre dicha modificación.

En el caso de alumnos que no puedan realizar la parte práctica de la materia, ya sea por periodos cortos o por bajas de larga duración, se les adaptarán los instrumentos de evaluación para poder comprobar que supera las competencias específicas.

Si están en aula hospitalaria se les irán enviando las tareas a realizar.

Si asisten al instituto se sustituirá parte práctica por alguna de estas situaciones:

- Se les involucrará en la medida de lo posible en el desarrollo de la clase (calentamiento, jueces, arbitraje, creación de composiciones expresivas...)
- Podrán hacer trabajos escritos en la propia clase sobre la unidad didáctica que estemos viendo y completar en casa las situaciones de aprendizaje con los instrumentos oportunos.
- Copiar las tareas que realicen sus compañeros.
- Realizar ejercicios sobre algún texto que les demos debiéndolo hacer en clase.
- Resúmenes de textos que les demos o buscar información o aprendizaje de contenidos que expliquen a sus compañeros en clase (reglamento, normas...).

Además se hará una comunicación a través de la plataforma educamosclm a los padres comunicando la situación. Se le posponen los exámenes prácticos para cuando estén en condiciones físicas de poder realizarlos.

Los alumnos que no asistan a clase de forma regular sin causa justificada, además de tomar las medidas legales oportunas (apertura de protocolo de absentismo si procede), se les calificará por las clases que sí han asistido y con los instrumentos de evaluación que correspondan pudiendo verificar el grado de consecución de las distintas competencias específicas.

Con los grupos del programa lingüístico se aplicará la metodología AICLE (aprendizaje integrado de contenidos y lenguas extranjeras), que hace referencia a la enseñanza y aprendizaje de una asignatura a través de una lengua extranjera, en nuestro caso

lengua inglesa. Esta metodología está basada en “la resolución de problemas” y “el aprender haciendo”, que promueve la enseñanza y aprendizaje de contenidos y lenguas de forma integrada. El alumnado de este grupo trabaja los mismos saberes básicos y tiene los mismos criterios de evaluación que los de los grupos no pertenecientes al programa bilingüe.

CRITERIOS DE RECUPERACIÓN

Para aquellos alumnos que tengan **pendiente** la materia de **cursos anteriores**, en primer lugar se hará una revisión de los planes de trabajo del curso anterior si existiesen y una valoración inicial sobre su nivel competencial. Después, si aprueba el 1º y 2º trimestre del curso actual se considerará recuperada la materia del curso anterior. En el caso contrario, durante el mes de junio se valorará el grado de consecución de los criterios de evaluación y por tanto su nivel competencial para calificar la materia pendiente.

Respecto la **recuperación** de los **trimestres** no aprobados, se subirán a la plataforma educamosclm los correspondientes planes de refuerzo/recuperación. Éstos recogerán los criterios de evaluación que deben superar antes del siguiente trimestre. En caso de no superarlos, en junio tendrán la posibilidad de una recuperación extraordinaria antes de la evaluación ordinaria final.

3. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DEL ALUMNADO

En función de las características del alumnado y de los contenidos, se utilizarán diferentes estrategias y metodologías como la instrucción directa, la enseñanza mediante la búsqueda o el descubrimiento guiado, así como metodologías activas como el aprendizaje basado en problemas y el aprendizaje cooperativo. El plan de trabajo seguirá estos ítems:

- . Organizar las situaciones de aprendizaje atendiendo al nivel inicial de los alumnos.
- . Planificar las actividades para evaluar los conocimientos previos y nos permita modificar las concepciones iniciales.
- . Proponer distintas situaciones de aprendizaje para atender a la diversidad.
- . Favorecer la motivación buscando la distancia óptima entre los conocimientos que ya poseen los alumnos y los nuevos contenidos.
- . Proponer situaciones de aprendizaje que favorezcan el desarrollo de la creatividad, promuevan la tolerancia, el respeto y la libertad y hacer especial atención en actividades que provoque necesariamente el trabajo cooperativo para resolver distintos retos o situaciones planteadas.

La evaluación desarrollada a lo largo de los cursos servirá para medir el grado de consecución de los objetivos y de las competencias establecidas, siendo este el criterio que deberán tenerse en cuenta a la hora de decidir la promoción de un curso a otro.

Momentos de la evaluación:

El proceso de enseñanza aprendizaje se evaluará de forma continua, formativa y diferenciada a lo largo del curso, pero hay cuatro momentos donde se transmite oficialmente a la comunidad educativa:

- Diagnóstico o inicial: Se revisan los planes de trabajo del curso anterior si existieran y se observa el nivel inicial del alumno.
- Diaria: a través del uso de los instrumentos de evaluación para determinar el nivel competencial y la calificación.

-Trimestral: donde se comparte oficialmente el grado de desempeño del alumnado y se asigna calificación. Se comunica oficialmente en boletín.

-Final: donde se acuerda la promoción y calificaciones finales del alumnado. La promoción estará sujeta al desarrollo de las competencias y el logro de los objetivos. Se comunica oficialmente en el boletín.

Procedimientos e instrumentos de evaluación:

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

-Técnicas de observación: Su objetivo es conocer el comportamiento natural de los alumnos en situaciones espontáneas, que pueden ser controladas o no. Dentro de la metodología basada en la observación, se agrupan diferentes técnicas:

. Registro anecdótico: Se utilizan fichas para observar acontecimientos no previsibles, se recogen los hechos más sobresalientes del desarrollo de una acción. Se describen acciones sin interpretaciones.

. Listas de control: Contienen una serie de rasgos a observar ante los que el profesor señala su presencia/ausencia en el desarrollo de una actividad o tarea.

. Escalas de observación: Listado de rasgos en los que se anota la presencia/ausencia y se gradúa el nivel de consecución del aspecto observado.

-Revisión de tareas del alumnado: Se realiza sobre todo para evaluar procedimientos. Pueden ser:

. Análisis de cuaderno de clase: Se utiliza para los alumnos con lesión o enfermedad que les impide dar de forma práctica la clase. Se comprueba si toma apuntes, si comprende las tareas, si se equivoca, caligrafía, ortografía...

. Análisis de producciones: Valora el grado de madurez y las capacidades empleadas.

-Pruebas específicas: Se le presenta al alumno tareas representativas a la conducta a evaluar, para tratar de medir los resultados máximos. Son apropiadas para evaluar los saberes básicos y el grado de consecución de los criterios de evaluación. Son: pruebas prácticas, pruebas escritas (preguntas de opción múltiple, de respuesta corta o de verdadero o falso), trabajos escritos o digitales sobre contenidos específicos y pruebas orales.

-Autoevaluación: A través de ella podemos recoger mucha información sobre aspectos que son difícilmente evaluables por otros métodos. Se usará de forma complementaria, nunca como instrumento único de evaluación.

4. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA A ADOPTAR

Aspectos a considerar:

Se revisa la información dejada en los planes de trabajo que se elaboraron al final del curso pasado para repetidores/as, alumnado que promociona con materias pendientes, alumnado que promociona y necesita refuerzo en algunas competencias o contenidos.

A través de la evaluación continua se detecta y atiende a aquel alumnado que requiera de una especial adaptación y evaluarlo con instrumentos diseñados específicamente para cada caso.

En esta programación se ha procurado, de manera singular, para atender a la diversidad y la integración. Desde el diálogo con orientación para atender a los diversos perfiles que hay en el centro educativo hasta la integración de culturas, interesándonos por las costumbres y formas de percibir y entender en otros lugares.

Más específicamente, las actuaciones, en función de las necesidades serán:

Atención a distancia del alumnado con causa justificada:

Recibirá todos los aspectos relacionados con la docencia a través de la plataforma Papás y la Aulas Virtuales. Se tendrá especial cuidado en adaptarse a sus medios y situación.

Atención a diversos ritmos de aprendizaje:

Partiendo del nivel competencial, la circunstancia personal, la información compartida por el departamento de orientación y el equipo docente, se elaboran las actividades y se aplica la metodología que cada caso requiere para alcanzar los objetivos y desarrollar las competencias.

Estrategias de refuerzo y apoyo emocional:

A través de la comunicación con el equipo docente se plantean los incentivos basados en los intereses del alumnado y sus necesidades de refuerzo emocional a través de la escucha, la atención, la cordialidad y la confianza. También es necesaria la colaboración estrecha con las familias. A través de las reuniones mantenidas con orientación se irá determinando la metodología más apropiada para cada caso.

Alto rendimiento o ritmo avanzado:

Mediante actividades de profundización para quien habiendo desarrollado antes las capacidades requeridas, requiera profundizar en los aspectos tratados y de ampliación para el alumnado que requiera nuevos retos de aprendizaje con mayor grado de dificultad.

Bajo rendimiento o ritmo bajo en aprendizaje:

Clarificar los saberes básicos y troncales en las explicaciones, repetir los conceptos en ellas e ir ampliando los mismos, explicando cada paso para asegurar el camino que se va recorriendo. Tareas básicas con procedimientos lógicos evidentes e ir pasando a la deducción mediante el razonamiento.

Alumnado con medidas extraordinarias por potencialidades o barreras:

Entendemos por alumnado con necesidades educativas especiales a aquel que requiere determinados apoyos y atenciones educativas específicas debido a diferentes grados y tipos de capacidades personales de orden físico, psíquico, cognitivo o sensorial o trastornos graves de conducta.

Absentismo o incorporación tardía:

Alumnado que puede presentar desfase curricular significativo que no se explica por la existencia de necesidades educativas especiales o dificultades de aprendizaje, sino que puede deberse a absentismo o incorporación tardía al sistema educativo. Mediante actividades de refuerzo o recuperación estas actividades incidirán en aquellos aspectos que no hayan sido asimilados en el nivel deseable, procurando que, sin ser repetitivas en su formulación mejoren la comprensión de los aspectos que el alumno no alcanzó.

5. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Nombre de la actividad	Cursos	Fecha prevista
PROYECTO ESCUELAS SALUDABLES		
Senderismo	1º E.S.O.	octubre
Actividad náutica multiaventura	1º E.S.O.	21/22 mayo
Rafting en el Tajo	3º E.S.O.	Junio
Ruta en Bici	4º ESO	Marzo
Caja Mágica Mutua Madrid Open de Tenis	4º E.S.O. y 1º Bach	24 Abril
Viaje y Curso de esquí Astún	Todos	2-6 Febrero
Encuentro Atletismo	2º ESO	Abril
Orientación Deportiva	3º ESO	Mayo
Torneos Deportivos Internos	Todos	18 y 19

Multideportivos		Diciembre y 26 Marzo
Actividades de diferentes instituciones o encuentros deportivos con otros centros.	Todos	A determinar