

11.2. RESUMEN DE LA PROGRAMACIÓN PARA CONOCIMIENTO DE LAS FAMILIAS Y DEL ALUMNADO

PRIMERO DE ESO (LOMLOE)

BLOQUE CONTENIDOS	SABERES
I. Vida activa y saludable	<p>a) Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>b) 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.</p> <p>c) 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.</p>
II. Organización y gestión de la actividad física.	<p>a) Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.</p> <p>b) Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p> <p>c) La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>d) 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.</p> <p>e) Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p> <p>f) Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).</p>
III. Resolución de problemas en situaciones motrices.	<p>a) Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>b) 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.</p> <p>c) Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.</p> <p>d) Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>e) Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>f) Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</p>
IV. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<p>a) 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.</p> <p>b) Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>c) Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>d) Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>
V. Manifestaciones de la cultura motriz.	<p>a) Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.</p> <p>b) Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.</p> <p>c) Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.</p>

	<p>d) Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).</p> <p>e) Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos</p>
VI. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	<p>a) Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).</p> <p>b) La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>c) Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).</p> <p>d) Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.</p> <p>e) 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.</p> <p>g) Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.</p> <p>h) Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p> <p>i) Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>j) Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos</p>

COMPETENCIAS	PERFILES SALIDA	CRITERIOS EVALUACIÓN	UNIDADES DIDÁCTICAS
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	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	<p>1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</p> <p>1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p> <p>1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte</p>	<p>0. EVALUACIÓN DE LA C.F.</p> <p>2.CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>1.CALENTAMIENTO</p> <p>2.CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>2.CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>2.CONDICIÓN FÍSICA</p>
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	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3. 3.	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación,</p>	<p>6.BALONMANO</p> <p>3.JUEGOS MOTORES</p> <p>4.BÁDMINTON</p> <p>6.BALONMANO</p>

<p>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.</p>		<p>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</p>	<p>3.JUEGOS MOTORES 4.BÁDMINTON 5.EQUILIBRIO 6.BALONMANO</p>
<p>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.</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>	<p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	<p>3.JUEGOS MOTORES 4.BÁDMINTON 5.BALONMANO 1.CALENTAMIENTO 2.CONDICIÓN FÍSICA 3.JUEGOS MOTORES 5.EQUILIBRIO 6.BALONMANO 1.CALENTAMIENTO 2.CONDICIÓN FÍSICA 3.JUEGOS MOTORES 4.BÁDMINTON 5.EQUILIBRIO 6.BALONMANO</p>
<p>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.</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. 4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas</p>	<p>3.JUEGOS MOTORES 1.CALENTAMIENTO 2.CONDICIÓN FÍSICA 3.JUEGOS MOTORES 4.BÁDMINTON 5.EQUILIBRIO 6.BALONMANO 3.JUEGOS MOTORES</p>
<p>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</p>	<p>STEM5, CC4, CE1, CE3</p>	<p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. 5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas</p>	<p>3.JUEGOS MOTORES 3.JUEGOS MOTORES</p>

conservación del medio natural y urbano			
---	--	--	--

SITUACIONES DE APRENDIZAJE TEMPORALIZADAS (SESIONES)	BLOQUE DE CONTENIDOS (SABERES)	COMPETENCIAS	CRITERIOS EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	%
0. EVALUACIÓN DE LA C.F. (10)	I (a)	1	1.1	Test físicos y análisis resultados	PROMEDIO
1. CALENTAMIENTO (2)	I (a)	1	1.2	Prueba práctica	PROMEDIO
		4	4.2	Prueba teórica	
2. CONDICIÓN FÍSICA (4)	I (a, b, c) II (c, d, e, f) III (c) IV (d) VI (b, c, e, g, i, j)	1	1.4	Prueba teórica	PROMEDIO
			1.5	Prueba teórica	
			1.6	Prueba teórico-práctica (Iniciación BTT. Proyecto MEJOR)	
		3	3.2	Observación directa	
			3.3	Observación directa	
			4.2	Prueba teórica	
3. JUEGOS MOTORES: condición física, en la naturaleza, populares, expresivos, deportivos y alternativos (20)	I (a, b) II (a, b, d, e, f) IV (a, b, c, d) V (a, b, d) VI (a, c, d, e, g, i, j)	2	2.2	Observación directa	PROMEDIO
			2.3	Observación directa	
			3	3.1	
		3	3.2	Observación directa	
			3.3	Observación directa	
			4	4.1	
		4.3		Observación directa	
		5	5.1	Observación directa	
5.2	Observación directa				
4. BADMINTON (12)	I (a) III (a, b, d) IV (a, c)	2	2.2	Observación directa	PROMEDIO
			2.3	Prueba práctica	
		3	3.1	Observación directa	
			3.3	Observación directa	
		4	4.2	Prueba teórica	
5. EQUILIBRIO (6)	II (d, e, f) III (d, e, f)	2	2.1	Prueba práctica	PROMEDIO
			3	3.2	
		3	3.3	Observación directa	
			4	4.2	
6. BALONMANO (12)	I (b, c) II (d) III (a, b, d, e) IV (a, b, c, d) V (d, e)	2	2.1	Prueba práctica	PROMEDIO
			2.2	Prueba práctica	
			2.3	Prueba práctica	
		3	3.1	Observación directa	
			3.2	Observación directa	
		3	3.3	Observación directa	
			4	4.2	

2º ESO

2º ESO

RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS		TEMPORALIZACIÓN	
Nº	TÍTULO	SEMANAS	EVALUACIÓN
1	CALENTAMIENTO GENERAL	1	PRUEBA PRÁCTICA.
2	CONDICIÓN FÍSICA	4	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
3	BALÓNCESTO	4	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
4	FLOOR BALL	4	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
5	ZANCOS	3	PRUEBA PRÁCTICA
6	ATLETISMO	4	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
7	DANZAS DEL MUNDO	3	PRUEBA PRÁCTICA.
8	INICIACIÓN SENDERISMO Y BTT	2	PRUEBA PRÁCTICA.
9	JUEGOS ALTERNATIVOS (KORFBALL, TCHOUKBALL, CACHIBOL, BASEBALL-PIE, STREET-TENIS, DATCHBALL, FOOT-VOLLEY)	4	OBSERVACIÓN DIRECTA

Bloque 1. Condición física y salud

1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

Bloque 2. Juegos y deportes

1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural

1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.

Bloque 4. Expresión corporal y artística

1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes

1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

CRITERIOS MINIMOS PARA SUPERAR EL CURSO

1.-Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento de carácter general.

2.-Incluir, en la práctica cotidiana, hábitos de higiene y salud relacionados con el desarrollo de las capacidades físicas y personales.

3.-Identificar las capacidades físicas, que se están desarrollando en la práctica de distintas actividades físicas.

4.-Incrementar las capacidades físicas de acuerdo con su nivel inicial y el correspondiente al desarrollo motor de su edad.

5.-Desarrollar las habilidades específicas para la práctica de actividades físico-deportivas.

6.-Desarrollar habilidades expresivas.

7.-Desarrollar habilidades específicas para desenvolverse en la naturaleza.

3º ESO (LOMLOE)

BLOQUE CONTENIDOS	SABERES 3ºESO
------------------------------	----------------------

3ºESO	
I. Vida activa y saludable	a) Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
II. Organización y gestión de la actividad física.	a) Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos. b) Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. c) Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. d) 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. f) 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).
III. Resolución de problemas en situaciones motrices.	a) Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración/oposición de persecución y de interacción con un móvil. b) 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. c) Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. d) Sistemas de entrenamiento. e) Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. f) Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. g) Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.
IV. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	a) Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. b) Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. c) Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. d) Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
V. Manifestaciones de la cultura motriz.	a) Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. b) Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. c) Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. d) Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. e) Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
VI. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	a) Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. b) La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. d) Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab

COMPETENCIAS	PERFILES SALIDA	CRITERIOS EVALUACIÓN	UNIDADES DIDÁCTICAS
---------------------	------------------------	-----------------------------	----------------------------

<p>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</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>	<p>1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>CALENTAMIENTO CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA</p>
<p>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.</p>	<p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3. 3.</p>	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>	<p>VOLEIBOL TENIS</p> <p>VOLEIBOL TENIS ALTERNATIVOS EN LA NATURALEZA</p> <p>VOLEIBOL TENIS ALTERNATIVOS</p>
<p>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</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>	<p>3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p>	<p>ACROSPORT VOLEIBOL TENIS ALTERNATIVOS</p>

<p>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.</p>		<p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	<p>CONDICIÓN FÍSICA ACROSPORT VOLEIBOL TENIS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA ALTERNATIVOS</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA ACROSPORT VOLEIBOL TENIS ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA ALTERNATIVOS</p>
<p>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.</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p> <p>4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito fíicodeportivo.</p> <p>4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.</p>	<p>CALENTAMIENTO CONDICIÓN FÍSICA VOLEIBOL TENIS</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA VOLEIBOL TENIS</p> <p>ACROSPORT</p>
<p>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</p>	<p>STEM5, CC4, CE1, CE3</p>	<p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA</p> <p>ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA</p>

SITUACIONES DE APRENDIZAJE TEMPORALIZADAS (SESIONES)	BLOQUE DE CONTENDOS (SABERES)	COMPETENCIAS	CRITERIOS EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	%
0. EVALUACIÓN DE LA C.F. (10)	I (a)	1	1.1	Test físicos y análisis resultados	100%

1. CALENTAMIENTO (2)	I (a)	1	1.2	Prueba práctica	PROMEDIO
		4	4.1	Prueba teórica	
2. CONDICIÓN FÍSICA (4)	I (a, b, c) II (c, d, e, f) III (c, d) IV (a) V (d) VI (a, b, c)	1	1.2	Prueba teórico-práctica	PROMEDIO
			1.3	Prueba teórico-práctica	
			1.4	Prueba práctica	
			1.5	Prueba teórica	
			1.6	Prueba teórico-práctica (BTT. Proyecto MEJOR)	
		3	3.2	Observación directa	
			3.3	Observación directa	
		4	4.1	Prueba teórica	
3. ACROSPORT (12)	I (a) II (d, e) III (b, e, f) IV (b, d) V (c)	3	3.1	Observación directa	PROMEDIO
			3.2	Observación directa	
			3.3	Observación directa	
		4	4.3	Prueba práctica	
4. VOLEIBOL (12)	II (a, d) III (a, b, e) IV (a, c, d) V (d, e)	2	2.1	Prueba práctica	PROMEDIO
			2.2	Prueba práctica	
			2.3	Prueba práctica	
		3	3.1	Observación directa	
			3.2	Observación directa	
			3.3	Observación directa	
		4	4.1	Prueba teórica	
			4.2	Prueba teórica	
5. TENIS (12)	II (a, b, d) III (a, b, e) IV (a, c, d) V (d, e)	2	2.1	Prueba práctica	PROMEDIO
			2.2	Prueba práctica	
			2.3	Prueba práctica	
		3	3.1	Observación directa	
			3.2	Observación directa	
			3.3	Observación directa	
		4	4.1	Prueba teórica	
			4.2	Prueba teórica	
6. ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA (2)	II (a, d, e) III (c, d) VI (a, b, d)	2	2.2	Prueba práctica	PROMEDIO
		3	3.2	Observación directa	
			3.3	Observación directa	
		5	5.1	Prueba práctica	
			5.2	Prueba práctica	
7. JUEGOS ALTERNATIVOS (8)	II (a, b) III (a, b, e) IV (a, b, c, d)	2	2.2	Prueba práctica	PROMEDIO
			2.3	Prueba práctica	
		3	3.1	Observación directa	
			3.2	Observación directa	
			3.3	Observación directa	

4º ESO

RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS		TEMPORALIZACIÓN	
Nº	TÍTULO	SEMANAS	EVALUACIÓN
1	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	1	PRUEBA PRÁCTICA.
2	CONDICIÓN FÍSICA	5	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
3	MOUNTAIN-BIKE	4	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
4	BAILES DE SALÓN	4	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
5	ACTIVIDADES CIRCENSES Y ACROBÁTICAS	4	PRUEBA PRÁCTICA.
6	FÚTBOL	4	PRUEBA PRÁCTICA. PRUEBA TEÓRICA
7	JUEGOS ALTERNATIVOS (FÚTBOL GAÉLICO, INTERCROSSE, DATCHBALL, RUGBY-TAG, BÉISBOL-PIE)	5	OBSERVACIÓN DIRECTA

Bloque 1. Condición física y salud

1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

Bloque 2. Juegos y deportes

1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físicodeportivas propuestas, con eficacia y precisión.

2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural

1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.

Bloque 4. Expresión corporal y artística

1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes

1. Analizar críticamente el fenómeno físicodeportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida

2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.

3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

CRITERIOS MINIMOS PARA SUPERAR EL CURSO

1. Realizar el calentamiento general y específico de forma autónoma.
2. Conocer y diferenciar los conceptos de resistencia aeróbica y anaeróbica y las características generales de los trabajos para desarrollarlas.
3. Conocer y practicar algunos métodos para el desarrollo de la resistencia general y específica.
4. Conocer y practicar algunos métodos de entrenamiento para desarrollar la flexibilidad.
5. Conocer y practicar algunos métodos de entrenamiento para desarrollar la fuerza dinámica general.
6. Conocer y practicar algunos métodos de entrenamiento para desarrollar la velocidad.
7. Conocer y valorar el grado de desarrollo de la propia condición física.
8. Desarrollar las habilidades específicas para la práctica de actividades físico deportivas.
9. Desarrollar las habilidades específicas para la práctica de actividades en el medio natural.
10. Desarrollar técnicas específicas de expresión corporal.

1º BACHILLERATO (LOMLOE)

BLOQUE CONTENIDOS BACHILLERATO	SABERES 1º BACHILLERATO
I. Vida activa y saludable	<p>a) 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 lumbopélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.</p> <p>b) 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.</p> <p>c) 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.</p>
II. Organización y gestión de la actividad física.	<p>a) Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.</p> <p>b) Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</p> <p>c) Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.</p> <p>d) Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.</p> <p>e) 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.</p> <p>f) Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). 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).</p> <p>g) Protocolos ante alertas escolares.</p>
III. Resolución de problemas en situaciones motrices.	<p>a) 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.</p>

	<p>b) Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.</p> <p>c) Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.</p> <p>d) 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.</p> <p>e) Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>f) Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.</p> <p>g) Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</p>
IV. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<p>a) Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.</p> <p>b) Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.</p> <p>c) Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares).</p> <p>d) Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</p> <p>e) Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas).</p>
V. Manifestaciones de la cultura motriz.	<p>a) Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</p> <p>b) Técnicas específicas de expresión corporal.</p> <p>c) Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico- expresiva.</p> <p>d) Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.</p> <p>e) Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación.</p> <p>f) Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. <u>Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.</u></p>
VI. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	<p>a) Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.</p> <p>b) Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.</p> <p>c) Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike.</p> <p>d) Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).</p> <p>e) Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea.</p> <p>f) Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.</p> <p>g) 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.</p> <p>h) 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.</p> <p>i) Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</p>

COMPETENCIAS	PERFILES SALIDA	CRITERIOS EVALUACIÓN	UNIDADES DIDÁCTICAS
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	STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3	<p>1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica, de manera autónoma, un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.</p> <p>1.2 Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y</p>	<p>PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</p> <p>PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</p>

<p>bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p>		<p>dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</p> <p>1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p> <p>1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</p> <p>1.5 Emplear, de manera autónoma, aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.</p>	<p>PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</p> <p>FITNESS</p> <p>ORIENTACIÓN BTT</p>
<p>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.</p>	<p>CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3</p>	<p>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.</p> <p>2.2 Solucionar, de forma autónoma, situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando, de manera automática, procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p>	<p>PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</p> <p>VOLEIBOL JUEGOS ALTERNATIVOS Y POPULARES</p> <p>VOLEIBOL JUEGOS ALTERNATIVOS Y POPULARES</p>
<p>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</p>	<p>CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.</p>	<p>3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar, mostrando iniciativa, durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</p>	<p>FITNESS</p> <p>VOLEIBOL JUEGOS ALTERNATIVOS Y POPULARES ORIENTACIÓN BTT</p>

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.		3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento 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 y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, 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.	VOLEIBOL JUEGOS ALTERNATIVOS Y POPULARES ORIENTACIÓN BTT
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.	STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCECI	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 y compañeras u otros miembros de la comunidad.	PLANIFICACIÓN ENTRENAMIENTO VOLEIBOL JUEGOS ALTERNATIVOS Y POPULARES FITNESS
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.	STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1	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. 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.	ORIENTACIÓN Y BTT ORIENTACIÓN Y BTT

UD	BLOQUE DE CONTENIDOS (SABERES)	COMPETENCIAS	CRITERIOS EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	%
1.FITNESS (20) pilates, TRX, HIIT, core, entrenamiento funcional, entrenamiento con banda elástica, GAP, paleotraining, pounds, combas,	I (a, b, c) II (c, d, e, f, g) III (b, c, e, f) V (f) VI (g)	1	1.4	Observación directa	10
		3	3.1	Observación directa	50
		4	4.2	Prueba práctica	40

penalti-box, sevillanas.					
2. PLANIFICACIÓN DEPORTIVA (6)	I (a) II (d, e) III (b, e)	1	1.1	Prueba teórico-práctica	60
			1.2	Prueba teórica	10
			1.3	Prueba teórica	10
		4	4.1	Prueba teórica	20
3. VOLEIBOL (12)	III (f) IV (d, e) V (e)	2	2.2	Observación directa/ Prueba teórica	30
			2.3	Prueba práctica	30
		3	3.2	Observación directa	10
			3.3	Observación directa	10
		4	4.1	Prueba teórica	20
		4. JUEGOS ALTERNATIVOS Y POPULARES (12)	II (a, b) III (a, d, f, g) IV (b, c, d, e) V (a, e)	2	2.2
2.3	Observación directa				30
3	3.2			Observación directa	10
	3.3			Observación directa	10
4	4.1			Prueba teórica	20
5. ORIENTACIÓN BTT (6)	I (b) II a, b, d, e, f) III (c, d, e, f) VI (a, b, c, d, e, f, g, h, i)			3	3.2
		3.3	Observación directa		10
		5	5.1	Observación directa	20
			5.2	Observación directa	60

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO, CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN.

La evaluación de la asignatura se lleva a cabo a través de los criterios de evaluación asociados a las competencias que marca la legislación actual. En cada evaluación el porcentaje de calificación asignada a cada competencia dependerá del tiempo dedicado en las diferentes situaciones de aprendizaje. Al final de curso, la calificación final se obtendrá de la media aritmética de todas las competencias específicas.

El plan de lectura también es objeto de calificación y podrá suponer hasta un 5% de la calificación de cada evaluación.

Se contempla la posibilidad de realización de trabajos voluntarios de diversa índole con la finalidad de aumentar la práctica deportiva de los contenidos programados en cada curso. El alumno podrá mejorar su calificación mediante la participación en proyecto "Mejor". El alumnado que decida no realizar ninguno este trabajo, también podrá optar a la máxima calificación.

ACTITUD EN LA ASIGNATURA: La asistencia a las clases se considera imprescindible para aprobar la asignatura, debido al carácter práctico de la misma. La ausencia injustificada a clase implica la calificación de cero puntos en aquellos criterios de evaluación trabajados en la ausencia. De la misma manera, la carencia de ropa deportiva, amonestaciones, derivaciones al aula de convivencia, retrasos en la entrega o no entrega de trabajos, y las conductas contrarias a las normas de convivencia serán valoradas de forma negativa.

RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES

El marcado carácter competencial confiere a la evaluación de la asignatura un carácter continuo, debido a que la práctica totalidad de las competencias son trabajadas a lo largo del curso. Solo en aquellos casos puntuales donde no sea así, el alumnado tendrá la oportunidad de recuperar aquellos criterios de evaluación no superados en la siguiente evaluación. La prueba a realizar dependerá de la naturaleza del saber, priorizando los instrumentos de evaluación individual sobre aquellos otros de equipo. Para aprobar la asignatura deberán superarse al menos 2 evaluaciones, siempre y cuando la calificación media sea igual o superior a 5. En caso de no superarla tendrán una nueva oportunidad en la evaluación extraordinaria de junio, a la cual acudirán con todo el temario.

En la evaluación extraordinaria de junio, tienen una nueva oportunidad de superar los objetivos no alcanzados en el curso, constando de dos partes, una teórica y otra práctica. Respecto a la prueba teórica, podrá llevarse a cabo mediante examen o trabajos. La prueba práctica tendrá como objetivo evaluar el nivel motriz del alumnado. Ambas versarán sobre los saberes trabajados durante el curso.

ALUMNOS PENDIENTES

EDUCACIÓN FÍSICA DE ESO PENDIENTE

Para este curso 2022-23, en el que conviven dos leyes educativas y dos decretos que la desarrollan, los alumnos que tengan la asignatura de un curso anterior pendiente, deberán recuperarla mediante la realización de un trabajo teórico que constará de las siguientes partes:

- a) Leer los temas teóricos del curso a recuperar y contestar a las preguntas propuestas por el profesor responsable.
- b) Realizar 5 ampliaciones a cada uno de los temas.

c) Realizar un diario de campo que recoja la actividad física realizada en, al menos, un mes. En este se recogerán las siguientes variables: fecha de realización, deporte o actividad física, nivel de intensidad de práctica y duración.

BACHILLERATO

Los alumnos que tengan el curso anterior pendiente podrán recuperarlo mediante la realización de un trabajo teórico que constará de las siguientes partes:

- a) Leer los temas teóricos del curso a recuperar y contestar a las preguntas propuestas por el profesor responsable.
- b) Realizar 5 ampliaciones a cada uno de los temas donde se plasme el espíritu crítico del alumnado y el carácter científico de la asignatura. Deberán ir acompañadas de la bibliografía utilizada.
- c) Realizar 10 salidas de carácter aeróbico (correr, andar, bicicleta), registrarlas en cualquiera de las APP gratuitas que existen e imprimirlas en una tabla, en la que se deberán recoger las siguientes variables: descripción de la ruta, análisis de estadísticos descriptivos, ruta seguida sobre mapa, gráfico que muestre al menos dos variables y fotografía del alumno en algún sitio característico de la zona.

Además, deberá realizar una coreografía aeróbica de 5 minutos de duración

Para aprobar la asignatura, tanto en ESO como en BACHILLERATO, el alumno deberá obtener un 5 en cada una de las partes que la componen.

COMUNICACIÓN CON LAS FAMILIAS

La comunicación con las familias será a través de los canales oficiales establecidos, fundamentalmente PAPÁS y TEAMS