

PROGRAMACIÓN BCH

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA



SEVILLA

CURSO 2023-24

0. Índice
1. **Organización del Departamento y Justificación.**
 - 1.1. Organización del Departamento.
 - 1.2. Justificación.
2. **Referentes Legislativos.**
 - 2.1. Generales.
 - 2.2. Educación.
 - 2.3. Organización y Funcionamiento de los Centros.
 - 2.4. Atención a la Diversidad.
3. **Referente Contextual.**
 - 3.1. Características del Centro.
 - 3.2. Características de los Alumnos.
 - 3.3. Proyecto Educativo de Centro.
4. **Interdisciplinariedad.**
5. **Metodología del Departamento.**
 - 5.1. Estrategias Metodológicas.
 - 5.2. Metodología del Departamento.
 - 5.2.1. Estilos de Enseñanza.
 - 5.2.2. Estrategias.
6. **Objetivos de la Etapa Bachillerato.**
 - 6.1. Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria.
7. **Competencias Claves. Perfil de Salida.**
 - 7.1. Descriptores Operativos.
8. **Competencias Específicas de la Etapa Bachillerato.**
9. **Saberes Básicos.**
 - 9.1. Saberes básicos de 1º Bachillerato.
10. **Situaciones de aprendizajes. Temporalización.**
11. **Aportación de la Materia al Desarrollo de los Elementos Transversales.**
12. **Aportación de la Materia al Desarrollo de la Competencia Lectora.**
13. **Evaluación.**
 - 13.1. Características de la Evaluación.
 - 13.2. Criterios de Evaluación.
 - 13.3. Instrumentos de Evaluación.
 - 13.4. Criterios de Calificación.
 - 13.5. Medidas de Recuperación.
 - 13.5.1. Septiembre.
14. **Materiales Didácticos. Espacios e Instalaciones.**
 - 14.1. Espacios e Instalaciones.
 - 14.2. Materiales.
15. **Actividades Complementarias y Extraescolares.**
16. **Medidas de Atención a la Diversidad.**
 - 16.1. Programas de Refuerzo del Aprendizaje.
17. **Anexos.**
 - 17.1. Anexo 1. Normas de Clase.
 - 17.2. Anexo 2. Ficha Médica.

1. ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO Y JUSTIFICACIÓN

1.1. ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO.

El Departamento de Educación Física del “I.E.S. Julio Verne” está constituido este año por l@s profesor@s:

D. Jorge Vázquez Pacheco	Funcionario Docente de EF con Destino Definitivo
D. Carlos de la Torre Gutiérrez	Funcionario Docente de EF con Destino Definitivo

En este curso académico 2020-21, se impartirá el área de Educación Física en:

SECUNDARIA OBLIGATORIA	BACHILLERATO
4 grupos de 1º ESO 4 grupos de 2º ESO 4 grupos de 3º ESO 4 grupos de 4º ESO	2 grupos de 1º BCH

En este curso académico 2020-21, el reparto de grupos es el siguiente:

PROFESOR/A	MATERIA	NIVEL	GRUPO
D. Jorge Vázquez Pacheco Jefe de Departamento (20 horas)	EF	2º ESO	A, B, C, D
	EF	3º ESO	A, B, C
	EF	4º ESO	A
	EF	1º BACH	A, B
D. Carlos de la Torre Gutiérrez Profesor de EF (20 horas)	EF	1º ESO	A, B C, D
	EF	3º ESO	D
	EF	4º ESO	B, C, D

1.2. JUSTIFICACIÓN.

Este Departamento se propone los siguientes objetivos a conseguir en los alumnos/as para el presente curso:

- ✚ Crear la necesidad de practicar algún deporte o actividad física, dentro y fuera del Centro, y conseguir la creación y desarrollo de unos hábitos deportivos mínimos.
- ✚ Conseguir que realicen la actividad física correctamente, respetando unas normas mínimas de higiene, realizando un calentamiento adecuado como preparación para esfuerzos más intensos, respetar los principios del entrenamiento (continuidad, progresión, multilateralidad, especificidad, ...).
- ✚ Seguir inculcando en nuestros alumnos/as la necesidad de cambiarse de ropa una vez realizada la actividad, para prevenir malos olores, evitar posibles resfriados y ayudar en la conservación de la salud.
- ✚ Demostrar un mínimo de compañerismo y respeto hacia sus compañeros y compañeras, sin que el afán competitivo prime sobre la deportividad y la tolerancia.
- ✚ Seguir insistiendo en el respeto y cuidado del material y de las instalaciones,

- haciéndoles partícipes de su conservación y mejora.
- ✚ Emplear los tipos de metodología didáctica necesarias con el fin de conseguir un mínimo de autonomía y responsabilidad del alumno/a en el ámbito de la asignatura.
 - ✚ Ampliar los materiales y recursos didácticos necesarios para el correcto funcionamiento de las clases.
 - ✚ Realizar cursos de formación del profesorado: aplicación de nuevas tendencias deportivas dentro del aula; aplicación de los temas transversales dentro del aula, la dinámica de grupos; nuevas tecnologías ...

Las reuniones del Departamento se realizarán semanalmente de manera ordinaria, además del contacto diario que creemos imprescindible para la buena coordinación de instalaciones, materiales y asuntos urgentes que tengamos que tratar. El jefe del Departamento redactará un acta de cada reunión donde se expongan los temas tratados y los acuerdos conseguidos.

Después de anunciar el orden del día, se comentarán los temas a tratar y se dialogará en el caso de toma de decisiones, intentando siempre llegar a un consenso.

En dichas reuniones, el Jefe del Departamento informará de los acuerdos y novedades expuestos en la última reunión del ETCP y reunión de Área celebrada, además de los puntos del día que considere necesarios para el buen funcionamiento del Departamento, entre ellos, la revisión del desarrollo de la Programación.

Al final de curso se evaluará el trabajo realizado por el Departamento, analizando el grado de consecución de los objetivos planteados a principio de curso y valorando cada profesor el trabajo realizado por él mismo y los resultados académicos obtenidos por los alumnos/as, reflejándolo en la Memoria final del Departamento.

2. REFERENTES LEGISLATIVOS.

2.1.GENERALES.

- ✚ Constitución española de 1978 (Art. 27) – Educación como un derecho para todos los ciudadanos.
- ✚ Constitución española de 1978 (Art. 44.3) - Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio.

2.2.EDUCACIÓN.

- ✚ Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (LOMLOE).
- ✚ Ley 17/2007 de 10 de diciembre de Educación en Andalucía (LEA).
- ✚ REAL DECRETO 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato (BOE 06-04-2022).
- ✚ ORDEN de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las

diferencias individuales y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado (BOJA 02-06-2023).

2.3.ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE LOS CENTROS.

- ✚ Real Decreto 132/2010, de 12 de febrero – Requisitos mínimos de los centros.
- ✚ Decreto 200/1997 de 3 de septiembre – Reglamento Orgánico de los institutos de ESO.
- ✚ Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- ✚ Decreto 301/2009 de 14 de julio – Calendario y jornada escolar.
- ✚ Orden 18 de diciembre de 1998 – Actividades complementarias y extraescolares.

2.4.ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

- ✚ Decreto 167/2003 – necesidades educativas especiales y condiciones sociales desfavorecidas.
- ✚ Decreto 147/2002 – Necesidades educativas especiales y capacidades personales.
- ✚ Orden 25 de julio de 2008 – Atención a la diversidad en Andalucía.
- ✚ Orden 15 de mayo de 2006 – I Plan de Igualdad entre Hombres y Mujeres en Educación.

3. REFERENTE CONTEXTUAL.

Esta programación pertenece al Proyecto Educativo del Departamento de Educación Física del Centro “IES JULIO VERNE” de Sevilla. El centro educativo será nuestro punto de referencia, por tanto, hemos tenido en cuenta sus características, número de alumnos y profesores, instalaciones y material disponibles, sus costumbres y tradiciones en el desarrollo de nuestra Área de Educación Física, que serán factores esenciales en la configuración de nuestra planificación. Cuando hablamos del centro educativo también nos referimos al entorno local del mismo, ya que su ubicación condiciona mucho el posible tratamiento que le podamos dar a la Educación Física. Hemos considerado la utilización de parques próximos que son de fácil acceso.

3.1.CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO.

- Ubicación: Sevilla
- Número de unidades: 28 unidades.
- Número de alumnos: 740 alumnos.
- Claustro: 66 profesores.
- Edificio: 30 años de antigüedad, en buenas condiciones.
- Instalaciones deportivas: Gimnasio Cubierto, 2 Pistas polideportivas cementadas, un espacio libre de albero bastante grande en medio de ambas pistas y un porche techado.
- Espacios naturales cercanos: Parque pequeño a 100m y Parque de Miraflores (muy grande) a 500m

Analizada la situación del entorno y su repercusión sobre los alumnos y su conducta, observamos:

- El entorno presenta un nivel socio-económico medio-bajo, se trata de un barrio obrero principalmente.
- Ambiente deportivo centrado sobre todo en el fútbol (muchos niños terminan en la cantera del Sevilla y Betis F.C.), y también, hay una minoría que practican rugby y algunas niñas voleibol.
- Problemas de salud (sedentarismo, obesidad, asma, alergias,)

3.2.CARACTERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS/AS.

A) Niveles de desarrollo motor y maduración: existe una heterogeneidad en cuando al desarrollo de los alumnos/ as, encontrando alumnos/ as/ con una talla, peso y altura considerables y otros/as que poseen dichos parámetros de etapas anteriores. Por ende, la generalidad de los alumnos/as que poseen unos índices antropométricos mayores, presentan: carencias en la coordinación general, esquema corporal, disociación segmentaria, agilidad, habilidad, etc., una resistencia y flexibilidad deficientes, un aumento significativo en el nivel de fuerza, y a causa de este incremento un aumento en la velocidad de desplazamiento. Por el contrario, los alumnos/ as de parámetros antropométricos menores presentan: buena coordinación general, esquema corporal, disociación segmentaria, agilidad y habilidad, etc., una resistencia y flexibilidad aceptable, un nivel de fuerza medio, y una considerable velocidad de reacción. Además, los alumnos/ as deberán rellenar a principio de curso un cuestionario en el que se detallarán: edad, peso, altura, patologías cardíacas, endocrinas, respiratorias, etc., así como otra serie de datos importantes para el desarrollo de actividad física (resultados test de CF).

B) Conocimientos y experiencias previas: teniendo como punto de partida la procedencia de los alumnos/as y gracias a la información proveniente del departamento de E.F., conocemos las capacidades, intereses y necesidades de la mayor parte de los alumnos/as. Podemos enumerar los contenidos tratados en el año anterior:

1. Condición física: capacidades físicas básicas. Fuerza, flexibilidad y resistencia aeróbica (mediante juegos y Carrera continua); principios básicos de entrenamiento, toma de FC, etc.
2. Salud y Calidad de vida: hábitos de higiene y salud posturales y alimenticios; actitud crítica ante productos nocivos (alcohol, drogas, tabaco, etc.); calentamiento general, etc.
2. Juegos y deportes: juegos predeportivos de deportes colectivos, individuales y de adversario. Voleibol y fútbol como deportes colectivos y bádminton y tenis como deporte de adversario, etc.
3. Expresión corporal: bailes de salón; utilización de la postura y el gesto como elemento de comunicación (mimodramas); actividades de relajación, etc.
4. Actividad física en el medio natural: cicloturismo y senderismo. Actividades de rastreo e iniciación a los recorridos de Orientación, etc.

Sin embargo, a principio de curso pasaremos un cuestionario para que nos transmitan que conocen o han realizado otros años y que desearían tratar en éste.

C) Experiencia en la metodología empleada. En este instituto la Educación Física tiene tradición por su buen tratamiento y los alumnos están acostumbrados a trabajar de formas muy variadas, desde estilos de enseñanzas más tradicionales como la asignación de tareas, como estilos más innovadores y cognoscitivos como los creativos. (Delgado Noguera, MA. 1991).

D) Procedencia: casi el 80% de los alumnos/ as de este curso proceden del mismo barrio y han cursado sus estudios previos en el mismo centro.

3.3.PROYECTO EDUCATIVO DEL CENTRO.

- ✚ Desde el área de Educación Física, basamos nuestra actividad tomando como referencia las Líneas de Actuación Pedagógica enunciadas en el punto 4 del P.E.
- ✚ Para la distribución de materias se priorizan los criterios pedagógicos establecidos en el punto 4.2 del P.E., considerando dentro del departamento el valor de la especialización del docente como fundamental a la hora de la elección de los niveles educativos.
- ✚ La coordinación y concreción de los contenidos curriculares se realiza en reuniones de departamento y quedará explicitado en la presente programación conforme se establece en el Punto 5 del P.E.
- ✚ La evaluación se realizará conforme al marco legal ya mencionado en el punto anterior empleando como referente los Criterios de Evaluación, que nos ofrecerán el grado de consecución de los objetivos y competencias correspondientes de la materia, (punto 7 del P.E.).
- ✚ La Atención a la Diversidad dentro del aula ordinaria y dentro del Aula Taller, se realiza conforme a los objetivos establecidos en el documento Anexo a P.E. “Atención a la Diversidad”, en su punto 3.1.
- ✚ El alumnado con la materia pendiente de cursos anteriores contará con actividades diseñadas por el departamento para su consiguiente recuperación y evaluación, conforme al apartado 9 del P.E.
- ✚ Los criterios de organización del tiempo escolar para la materia de Educación Física, se organizan en torno a las necesidades de utilización de materiales e instalaciones deportivas para las clases.
- ✚ La evaluación interna del departamento se efectuará siguiendo las indicaciones del P.E. apartado 7.11.
- ✚ La Programación se elabora conforme modelo establecido en el P.E. en el apartado 21.

4. INTERDISCIPLINARIEDAD.

Trabajos en común con otras materias o departamentos. A continuación, se detallan:

- ✚ Ciencias naturales:
 - Técnicas naturales de orientación (sol, musgo, estrellas, etc.)
 - Respeto y concienciación hacia el medio ambiente.
 - Participación en las actividades “extraescolares” en entornos naturales para además de realizar deporte en la naturaleza, conocer la vegetación de la zona

y así poner en práctica los conocimientos aprendidos en el aula de forma teórica.

✚ Matemáticas:

- Uso de situaciones espaciales en relación con la formación de figuras geométricas (tipos de triángulos, rombo, trapecio, ...) y formaciones grupales.
- Uso de los diferentes tipos de grados (90°, 180°, 360°, ...) en el trabajo de los giros y en la utilización de los planos de orientación.
- Representación gráfica, de la frecuencia cardiaca en diferentes momentos. (Zona Actividad).

✚ Lengua Castellana:

- Fichas de lecturas relacionadas con la salud.
- Apuntes teóricos.
- Presentaciones orales de trabajos.

✚ Ciencias Sociales:

- Orígenes del deporte.

✚ Música:

- Desarrollo de diferentes elementos musicales: compás, tiempo, ritmo, duración, pulso, etc.

✚ Lengua Extranjera:

- Utilización de terminología específica extranjera (fairplay, footing, ball, racket, physicalfitness, etc.)

5. METODOLOGÍA.

5.1. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.

Las estrategias metodológicas contribuirán a:

- ✚ Los estilos de enseñanza y aprendizaje y las estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al **desarrollo integral** del alumnado y a la mejora de su calidad de vida.
- ✚ Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la **individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación** del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.
- ✚ La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los **estereotipos** de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado.
- ✚ Se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la **diversidad** del alumnado.
- ✚ Se buscará que las tareas impliquen responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la **autonomía** en la organización y realización del trabajo. El

alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos.

- ✚ En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la **autoevaluación** del alumnado.
- ✚ Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de **feedback** adaptados a cada persona y a cada situación.
- ✚ Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de **seguridad** necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente.
- ✚ Se fomentará un uso adecuado de **Internet** y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.
- ✚ Se usará la **Plataforma Classroom** en todos los niveles para dar los aspectos más teóricos de la materia.

5.2.METODOLOGÍA DEL DEPARTAMENTO.

Partiendo de las estrategias metodológicas que nos marca la normativa, destacamos a continuación los principales principios metodológicos que guían nuestra actuación docente:

- ✚ Partir del nivel de desarrollo de alumnado.
- ✚ Partir de los conocimientos previos del alumnado, construyendo así aprendizajes significativos y funcionales.
- ✚ Enseñar al alumnado a aprender a aprender, desarrollando su autonomía. Aprendizaje pro-descubrimiento.
- ✚ Necesidad de una intensa actividad por parte del alumnado, fomentando su interacción social.
- ✚ Potenciar las actividades lúdicas. El juego es una de las actividades más importantes.
- ✚ Importancia del aprendizaje mediado, profesor y familia. El profesor es un mediador del aprendizaje.
- ✚ Atender a la diversidad de intereses, motivaciones y capacidades y adecuar el proceso educativo al contexto del centro. Partiremos de la realidad próxima y cercana del alumno/ a.
- ✚ Adecuada organización del ambiente escolar (espacios, recursos materiales y distribución del tiempo).
- ✚ Fomentar el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- ✚ Uso de **Classroom** en todos los niveles para dar los aspectos más teóricos de la materia.

Los principios metodológicos, han de servirnos de base para la construcción de “aprendizajes significativos”, garantizar la funcionalidad de los aprendizajes, adaptarse

a la diversidad de los alumnos, utilizar el juego como forma de aprendizaje natural del alumno.

5.2.1. ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Entendemos por estilo de enseñanza “el modo o forma que adoptan las relaciones entre los elementos personales del proceso de enseñanza y aprendizaje”, y que se manifiestan en el diseño instructivo y a través de la presentación de la materia por parte del profesor, forma de organizar la clase y de relacionarse con el alumnado, ...

Son un conjunto de recursos que le dan un carácter propio al proceso de enseñanza. Serán variados y dependerán de la actividad a desarrollar; así utilizaremos estilos más directivos en actividades que exijan una mayor intervención del profesor (explicaciones teóricas referidas a aspectos como posiciones, ayudas técnicas...). De la misma manera abogaremos por estilos menos directivos (resolución de problemas, descubrimiento guiado, ...) favoreciendo los principios de actividad y funcionalidad y respetando las posibilidades de cada alumno; de esta forma se producirán aprendizajes significativos enmarcados en un clima afectivo, agradable y lúdico. Así mismo, se intentará lograr el equilibrio entre los diferentes agrupamientos de alumnos (gran grupo, pequeño grupo, parejas y trabajo individual...), con correcciones masivas para los errores generales e individuales para los errores concretos.

Nosotros vamos a utilizar los siguientes (aplicando el más adecuado a cada situación en función de un análisis previo de la misma y haciendo más hincapié en los EE. Cognitivos):

- Estilos tradicionales: Mando Directo y Asignación de Tareas.
- Estilos individualizadores: Enseñanza recíproca, grupos reducidos y micro-enseñanza.
- Estilos Participativos: Trabajo por grupos.
- Estilos socializadores: Trabajo en grupo.
- Estilos cognitivos: Descubrimiento Guiado y Resolución de problemas.
- Estilos creativos.

Los métodos basados en la **reproducción** (tradicional) el alumno reproduce de la forma más fiel el modelo propuesto, utilizado para el aprendizaje de gestos técnicos que se han demostrado como los más eficaces para una exigencia en la ejecución

En los métodos basados en el **descubrimiento** guiado (implica de forma activa al alumno) el alumno desarrolla, crea, participa y elabora respuestas motrices.

Toda la metodología procurará acercarse siempre al objetivo último del planteamiento didáctico: la experimentación del alumnado sobre las Habilidades gimnásticas y el desarrollo de la capacidad creativa.

5.2.2. ESTRATEGIAS.

Son los recursos que se utilizan para dirigir un ejercicio o actividad deportiva. El aprendizaje de los contenidos propios de las tareas y actividades que se presenten al alumno se afrontará partiendo de diferentes estrategias (analítica-global). Unas u otras

se utilizarán teniendo en cuenta diferentes factores como: las características de las tareas a enseñar, los logros de aprendizaje pretendidos, la organización de la tarea, etc. Utilizaremos tanto estrategias globales a base de juegos, como estrategias analíticas en aquellas actividades de gran complejidad donde podamos descomponer la tarea en partes más sencillas.

En aquellas tareas en las que el grado de complejidad se centre en el mecanismo de percepción se utilizará una estrategia de práctica global con polarización de la atención, planteándole al alumno la tarea en todo su conjunto, pero guiándole para ayudarle a desarrollar la atención selectiva. A la vez que se utilizará como técnica de enseñanza el descubrimiento permitiendo al alumno desarrollar su capacidad de indagación y descubrimiento favoreciendo la formación integral del mismo.

En aquellas tareas en las que el grado de complejidad se centre en el mecanismo de decisión utilizaremos el mismo estilo y técnicas de enseñanza a través de la cual el alumno va a enfrentarse por sí mismo a sin duda a la resolución de un problema, con suficientes elementos de juicio y una intervención adecuada del profesor que le permita salir con éxito de la realización.

En aquellas tareas en las que el grado de complejidad se centre en el mecanismo de ejecución utilizaremos siempre que se pueda una estrategia de práctica global, excepto en aquellos casos en los que sea un freno para la evolución en el aprendizaje. En estos casos utilizaremos llevaremos a cabo la enseñanza a través de una instrucción directa y una estrategia analítica.

Por otra parte, reflejaremos algunas de las técnicas dentro de las diferentes programaciones:

Entre las técnicas para la identificación de conocimientos previos destacamos:

- Los diálogos.
- Los cuestionarios escritos.
- Pruebas y Test Motores.
- Los mapas cognitivos.

Entre las Técnicas para la adquisición de nuevos contenidos podemos subrayar:

Comentarios de texto: tienen como objetivo que el alumno capte, con precisión y profundidad lo que el texto comunica y que esa captación contribuya a la evolución de sus conocimientos tanto desde la perspectiva relacionada con los conceptos, como la relacionada con el dominio de procedimientos y el desarrollo de actitudes. Para la aplicación de esta técnica es necesario que el alumno este motivado y para ello es imprescindible que posea unos conocimientos previos básicos relacionados con el texto que va a ser comentado.

- La exposición oral: se trata de la técnica más usada en la puesta en práctica de las estrategias expositivas. Desde la perspectiva de los alumnos su valor formativo es amplísimo, dado que favorece el desarrollo de autodominio y de la autoconfianza, de la capacidad de razonamiento y ayuda a la disciplina del pensamiento.

- El debate y el coloquio: utilizaremos la técnica del debate cuando pueden presentarse posiciones contrarias alrededor de un tema debiendo defenderse una postura o su contraria. Por otra parte, utilizaremos la técnica del coloquio cuando los alumnos que intervienen en el tratamiento de un tema exponen sus diferentes puntos de vista, sus opiniones, la información de la que disponen, etc.
- Los mapas de contenido.
- La investigación bibliográfica.

6. OBJETIVOS DE LA ETAPA DE BACHILLERATO.

6.1.OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA BACHILLERATO.

Siguiendo el artículo 7 del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, los objetivos de la etapa de Bachillerato son los siguientes:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.

- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
- o) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

7. COMPETENCIAS CLAVES. PERFIL DE SALIDA

7.1.DESCRIPTORES OPERATIVOS

COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)
<p>La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos. Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa. La competencia en comunicación lingüística constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la signación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.</p>
Al terminar el bachillerato, el alumno o la alumna:
CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia,

corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales y académicos, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y argumentar sus opiniones como para establecer y cuidar sus relaciones interpersonales.

CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los distintos ámbitos, con especial énfasis en los textos académicos y de los medios de comunicación, para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera clara y rigurosa adoptando un punto de vista creativo y crítico a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

CCL4. Lee con autonomía obras relevantes de la literatura poniéndolas en relación con su contexto sociohistórico de producción, con la tradición literaria anterior y posterior y examinando la huella de su legado en la actualidad, para construir y compartir su propia interpretación argumentada de las obras, crear y recrear obras de intención literaria y conformar progresivamente un mapa cultural.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

COMPETENCIA PLURILINGÜE (CP)

La competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación. Esta competencia supone reconocer y respetar los perfiles lingüísticos individuales y aprovechar las experiencias propias para desarrollar estrategias que permitan mediar y hacer transferencias entre lenguas, incluidas las clásicas, y, en su caso, mantener y adquirir destrezas en la lengua o lenguas familiares y en las lenguas oficiales. Integra, asimismo, dimensiones históricas e interculturales orientadas a conocer, valorar y respetar la diversidad lingüística y cultural de la sociedad con el objetivo de fomentar la convivencia democrática.

Al terminar el bachillerato, el alumno o la alumna:

CP1. Utiliza con fluidez, adecuación y aceptable corrección una o más lenguas, además de la lengua familiar o de las lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas con espontaneidad y autonomía en diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.

CP2. A partir de sus experiencias, desarrolla estrategias que le permitan ampliar y enriquecer de forma sistemática su repertorio lingüístico individual con el fin de comunicarse de manera eficaz.

CP3. Conoce y valora críticamente la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal y anteponiendo la comprensión mutua como característica central de la comunicación, para fomentar la cohesión social.

COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIA EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (STEM)

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería

(competencia STEM por sus siglas en inglés) entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible. La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos con el fin de resolver diversos problemas en diferentes contextos. La competencia en ciencia conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social. La competencia en tecnología e ingeniería comprende la aplicación de los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

Al terminar el bachillerato, el alumno o la alumna:

STEM1. Selecciona y utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones propias de la modalidad elegida y emplea estrategias variadas para la resolución de problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas o comprobándolas mediante la observación, la experimentación y la investigación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y limitaciones de los métodos empleados.

STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando y creando prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma colaborativa, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y evaluando el producto obtenido de acuerdo a los objetivos propuestos, la sostenibilidad y el impacto transformador en la sociedad.

STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de investigaciones de forma clara y precisa, en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos.) y aprovechando la cultura digital con ética y responsabilidad y valorando de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida para compartir y construir nuevos conocimientos.

STEM5. Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.

COMPETENCIA DIGITAL (CD)

La competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas. Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con

la ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.

Al terminar el bachillerato, el alumno o la alumna:

CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.

CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales de forma individual o colectiva, aplicando medidas de seguridad y respetando, en todo momento, los derechos de autoría digital para ampliar sus recursos y generar nuevo conocimiento.

CD3. Selecciona, configura y utiliza dispositivos digitales, herramientas, aplicaciones y servicios en línea y los incorpora en su entorno personal de aprendizaje digital para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir información, gestionando de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red y ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

CD5. Desarrolla soluciones tecnológicas innovadoras y sostenibles para dar respuesta a necesidades concretas, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

**COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER
(CPSAA)**

La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro; así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

Al terminar el bachillerato, el alumno o la alumna:

CPSAA1.1 Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje.

CPSAA1.2 Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.

CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.

CPSAA3.1 Muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, siendo consciente de la influencia que ejerce el grupo en las personas, para consolidar una personalidad empática e independiente y desarrollar su inteligencia.

CPSAA3.2 Distribuye en un grupo las tareas, recursos y responsabilidades de manera

<p>ecuánime, según sus objetivos, favoreciendo un enfoque sistémico para contribuir a la consecución de objetivos compartidos.</p>
<p>CPSAA4. Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes.</p>
<p>CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.</p>
<p>COMPETENCIA CIUDADANA (CC)</p>
<p>La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.</p>
<p>Al terminar el bachillerato, el alumno o la alumna:</p>
<p>CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno.</p>
<p>CC2. Reconoce, analiza y aplica en diversos contextos, de forma crítica y consecuente, los principios, ideales y valores relativos al proceso de integración europea, la Constitución Española, los derechos humanos, y la historia y el patrimonio cultural propios, a la vez que participa en todo tipo de actividades grupales con una actitud fundamentada en los principios y procedimientos democráticos, el compromiso ético con la igualdad, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial</p>
<p>CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres.</p>
<p>CC4. Analiza las relaciones de interdependencia y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático.</p>
<p>COMPETENCIA EMPRENDEDORA (CE)</p>
<p>La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas. Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades; entrenar el pensamiento para</p>

analizar y evaluar el entorno, y crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación; y despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre. Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.

Al terminar el bachillerato, el alumno o la alumna:

CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar y ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales como globales, en el ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora.

CE2. Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor.

CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.

COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES (CCEC)

La competencia en conciencia y expresiones culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad.

Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

Al terminar el bachillerato, el alumno o la alumna:

CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.

CCEC2. Investiga las especificidades e intencionalidades de diversas manifestaciones artísticas y culturales del patrimonio, mediante una postura de recepción activa y deleite, diferenciando y analizando los distintos contextos, medios y soportes en que se materializan, así como los lenguajes y elementos técnicos y estéticos que las caracterizan.

CCEC3.1 Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones con creatividad y espíritu

crítico, realizando con rigor sus propias producciones culturales y artísticas, para participar de forma activa en la promoción de los derechos humanos y los procesos de socialización y de construcción de la identidad personal que se derivan de la práctica artística.

CCEC3.2 Descubre la autoexpresión, a través de la interacción corporal y la experimentación con diferentes herramientas y lenguajes artísticos, enfrentándose a situaciones creativas con una actitud empática y colaborativa, y con autoestima, iniciativa e imaginación.

CCEC4.1 Selecciona e integra con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para diseñar y producir proyectos artísticos y culturales sostenibles, analizando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral que ofrecen sirviéndose de la interpretación, la ejecución, la improvisación o la composición.

CCEC4.2 Planifica, adapta y organiza sus conocimientos, destrezas y actitudes para responder con creatividad y eficacia a los desempeños derivados de una producción cultural o artística, individual o colectiva, utilizando diversos lenguajes, códigos, técnicas, herramientas y recursos plásticos, visuales, audiovisuales, musicales, corporales o escénicos, valorando tanto el proceso como el producto final y comprendiendo las oportunidades personales, sociales, inclusivas y económicas que ofrecen.

8. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ETAPA BACHILLERATO.

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

La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus estilos de vida, en base a sus intereses y objetivos personales.

Esta competencia de carácter trans e intra disciplinar, impregna a la globalidad de la materia Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, que deben seguir trabajándose en relación con la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una educación nutricional, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención y el cuidado de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra área, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee en estas edades le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación.

Esta ventaja le permitirá focalizar su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación, para así poder evitarlos. Esto le permitirá incluso avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico.

Como en anteriores etapas, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, sin dejar de lado necesariamente los más habituales o tradicionales y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares, de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros), procurando, en la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, priorizar las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

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

3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas

situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Mientras que, por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física, tales como participante, espectador, árbitro, entrenador, organizador o narrador crítico, que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Por otro lado, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género o competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folclore tradicional, flamenco, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro: teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle y musical o similares; representaciones más elaboradas: lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros; o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo: percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes. Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación

a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos ajenos a la salud de las personas o a la sana competición.

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

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.

Llegada esta etapa, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa. Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, el alumnado de Bachillerato deberá participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos, las cuales ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. Sin embargo, y más importante aún si cabe; también diseñarán y organizarán actividades para otras personas que respeten el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratando de mejorarlo y concienciando a través de ello. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio y que favorecen la ciudadanía activa.

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

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

9. SABERES BÁSICOS.

9.1. SABERES BÁSICOS 1º BACHILLERATO

<p>A. Vida activa y saludable</p>	<p>EF1.1. A.1. Salud física. Programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad.</p>
--	--

	<p>Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud 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. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).</p> <p>EFI.1. A.2. Salud social.</p> <p>Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.</p> <p>EFI.1. A.3. Salud mental.</p> <p>Técnicas de respiración, reajuste postural, 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. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto, favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, con relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.</p>
<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p>	<p>EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.</p>

	<p>EDFI.1.B.2. Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</p> <p>EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.</p> <p>EDFI.1.B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y 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>EDFI.1.B.5 Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo 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, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).</p> <p>EDFI.1.B.6. Protocolos ante alertas escolares.</p>
<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p>	<p>EDFI.1.C.1. Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas, ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. 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 colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. 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>EDFI.1.C.2. 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>EDFI.1.C.3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.</p> <p>EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades</p>

	<p>individuales (a seleccionar entre atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatines, patinaje u otros). Deportes de bate y campo (a seleccionar entre béisbol, Kickball, rounders, softbol u otros). Deportes y actividades de blanco y diana (a seleccionar entre boccia, bolos, chito, golf, minigolf, petanca, u otros). Deportes y actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas, taekwondo, u otros). Deportes de invasión (a seleccionar entre baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihockey, vórtabal, u otros). Deportes de red y muro (a seleccionar entre bádminton, bossaball, faustball, frontenis, futvoley, mini tenis, pádel, palas, paladós, pickleball, voleibol, u otros).</p> <p>EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</p>
<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p>	<p>EDFI.1.D.1. Gestión del éxito, análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.</p> <p>EDFI.1.D.2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.</p> <p>EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.</p> <p>EDFI.1.D.4. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.</p> <p>EDFI.1.D.5. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</p> <p>EDFI.1.D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).</p>
<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p>	<p>EDFI.1.E.1. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</p> <p>EDFI.1.E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.</p> <p>EDFI.1.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.</p> <p>EDFI.1.E.4. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz. Influencia de las redes sociales.</p> <p>EDFI.1.E.5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.</p>

	EDFI.1.E.6. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.
F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	<p>EDFI.1.F.1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.</p> <p>EDFI.1.F.2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc.</p> <p>EDFI.1.F.3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares.</p> <p>EDFI.1.F.4. 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>EDFI.1.F.5. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, parkour, rápel, senderismo, etc. Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. 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.</p> <p>EDFI.1.F.6. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</p>

10. SITUACIONES DE APRENDIZAJES. TEMPORALIZACIÓN.

Situaciones de aprendizaje temporalizadas para 1º Bachillerato	
1º TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - El calentamiento autónomo. - La condición física saludable: dieta, nutrición y gasto calórico. - La condición física saludable: programa de mejora personal. - Test, circuitos y pruebas de condición física. - Deporte de raqueta: Bádminton. - Deporte alternativo: Béisbol y sus variantes, datchball, ...
2º TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - La condición física saludable: el doping, el alcohol, el tabaco, etc. - Técnicas de relajación y respiración. - Test, circuitos y pruebas de condición física. - Deportes colectivos: Balonmano y Voleibol. - Deporte alternativo: Pinfuvote, ultimate, colpbol, ...
3º TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes colectivos: Fútbol adaptado.

	<ul style="list-style-type: none">- Deporte alternativo: Hockey.- Expresión corporal: actividades con soporte musical.- Actividades en el medio natural: escalada, carrera de orientación.
--	--

11. APORTACIÓN DE LA MATERIA AL DESARROLLO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES.

- a) El respeto al estado de Derecho y a los derechos y libertades fundamentales recogidos en la constitución española y en el estatuto de Autonomía para Andalucía.
- b) El desarrollo de las competencias personales y las habilidades sociales para el ejercicio de la participación, desde el conocimiento de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político y la democracia.
- c) La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el autoconcepto, la imagen corporal y la autoestima como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa.
- d) El fomento de los valores y las actuaciones necesarias para el impulso de la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres, el reconocimiento de la contribución de ambos sexos al desarrollo de nuestra sociedad y al conocimiento acumulado por la humanidad, el análisis de las causas, situaciones y posibles soluciones a las desigualdades por razón de sexo, el respeto a la orientación y a la identidad sexual, el rechazo de comportamientos, contenidos y actitudes sexistas y de los estereotipos de género, la prevención de la violencia de género y el rechazo a la explotación y abuso sexual.
- e) El fomento de los valores inherentes y las conductas adecuadas a los principios de igualdad de oportunidades, accesibilidad universal y no discriminación, así como la prevención de la violencia contra las personas con discapacidad.
- f) El fomento de la tolerancia y el reconocimiento de la diversidad y la convivencia intercultural, el conocimiento de la contribución de las diferentes sociedades, civilizaciones y culturas al desarrollo de la humanidad, el conocimiento de la historia y la cultura del pueblo gitano, la educación para la cultura de paz, el respeto a la libertad de conciencia, la consideración a las víctimas del terrorismo, el conocimiento de los elementos fundamentales de la memoria democrática vinculados principalmente con hechos que forman parte de la historia de Andalucía, y el rechazo y la prevención de la violencia terrorista y de cualquier otra forma de violencia, racismo o xenofobia.
- g) El desarrollo de las habilidades básicas para la comunicación interpersonal, la capacidad de escucha activa, la empatía, la racionalidad y el acuerdo a través del diálogo.
- h) La utilización crítica y el autocontrol en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación y los medios audiovisuales, la prevención de las situaciones de riesgo derivadas de su utilización inadecuada, su aportación a la

enseñanza, al aprendizaje y al trabajo del alumnado, y los procesos de transformación de la información en conocimiento.

i) La promoción de los valores y conductas inherentes a la convivencia vial, la prudencia y la prevención de los accidentes de tráfico. Asimismo, se tratarán temas relativos a la protección ante emergencias y catástrofes.

j) La promoción de la actividad física para el desarrollo de la competencia motriz, de los hábitos de vida saludable, la utilización responsable del tiempo libre y del ocio y el fomento de la dieta equilibrada y de la alimentación saludable para el bienestar individual y colectivo, incluyendo conceptos relativos a la educación para el consumo y la salud laboral.

k) La adquisición de competencias para la actuación en el ámbito económico y para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas, la aportación al crecimiento económico desde principios y modelos de desarrollo sostenible y utilidad social, la formación de una conciencia ciudadana que favorezca el cumplimiento correcto de las obligaciones tributarias y la lucha contra el fraude, como formas de contribuir al sostenimiento de los servicios públicos de acuerdo con los principios de solidaridad, justicia, igualdad y responsabilidad social, el fomento del emprendimiento, de la ética empresarial y de la igualdad de oportunidades.

l) La toma de conciencia sobre temas y problemas que afectan a todas las personas en un mundo globalizado, entre los que se considerarán la salud, la pobreza en el mundo, la emigración y la desigualdad entre las personas, pueblos y naciones, así como los principios básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural y las repercusiones que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la tierra, todo ello, con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno como elemento determinante de la calidad de vida.

También desde la materia se trabaja:

✚ La **educación para la convivencia y el respeto** se desarrolla especialmente en esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.

✚ La **igualdad real** y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socio-culturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva.

✚ La **educación vial** se potenciará con actividades tales como el fomento de la práctica de desplazamientos activos al centro y en la vida cotidiana.

✚ La **competencia motriz** constituye un elemento transversal del currículo. La materia de Educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, esta materia se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.

12. APORTACIÓN DE LA MATERIA AL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA LECTORA.

La asignatura de Educación Física se compromete a contribuir al desarrollo de la competencia lectora mediante:

- Artículos de prensa relacionados con la salud, actividad física y el deporte.
- Lectura de apuntes de las diferentes Unidades Didácticas a impartir.
- Utilización del libro de Educación Física.

13. EVALUACIÓN.

Podemos entender la evaluación como:

“Un proceso continuo, sistemático y flexible que se orienta a seguir la evolución de los procesos de desarrollo de los alumnos y a la toma de decisiones necesarias para adecuar el diseño y desarrollo de la acción educadora a las necesidades y logros destacados en los alumnos en sus procesos de aprendizajes”

La evaluación es un proceso que nos permite conocer, cambiar y mejorar la enseñanza aprendizaje de nuestro alumnado.

13.1. CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN.

1. Por Orden de la Consejería competente en materia de educación se establecerá la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, que será continua, formativa, integradora y diferenciada según las distintas materias. Asimismo, se establecerán los oportunos procedimientos para garantizar el derecho de los alumnos y alumnas a una evaluación objetiva y a que su dedicación, esfuerzo y rendimiento sean valorados y reconocidos con objetividad.
2. Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las distintas materias serán los criterios de evaluación.
3. En aplicación del carácter formativo de la evaluación y desde su consideración como instrumento para la mejora, el profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente.
4. La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado deberá ser integradora, debiendo tenerse en cuenta desde todas y cada una de las asignaturas la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y el desarrollo de las competencias correspondientes. El carácter integrador de la evaluación no impedirá que el profesorado realice de manera diferenciada la evaluación de cada asignatura teniendo en cuenta los criterios de evaluación.
5. El equipo docente, constituido en cada caso por los profesores y profesoras del estudiante, coordinado por el tutor o tutora, actuará de manera colegiada a lo largo del proceso de evaluación y en la adopción de las decisiones resultantes del mismo.

6. En el proceso de evaluación continua, cuando el progreso de un alumno o alumna no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo.

7. Se establecerán las medidas más adecuadas para que las condiciones de realización de las evaluaciones, incluida la evaluación final de la etapa, se adapten a las necesidades específicas de apoyo educativo del alumnado. Estas adaptaciones en ningún caso se tendrán en cuenta para minorar las calificaciones obtenidas.

La evaluación se concretará de la siguiente manera:

Evaluación inicial, para descubrir las necesidades de cada alumno/a y adaptar en la medida de lo posible las actividades que se llevarán a la práctica. Se realizará entre la primera y segunda semana de Curso para establecer el punto de partida. No obstante, durante las primeras sesiones de cada unidad didáctica se llevarán a cabo observaciones iniciales sobre los alumnos/as.

Evaluación formativa durante el proceso, para adaptar y readaptar el programa a los avances del grupo. Se trata de una evaluación continua basada en la observación sistemática del alumno de manera individual y colectiva, mediante la resolución de las situaciones propuestas.

Evaluación sumativa al final, para comprobar el desarrollo de las capacidades desde el punto de vista inicial de cada alumno.

Las técnicas de evaluación que podemos usar serán de observación, tanto directa (registro anecdótico) como indirecta (listas de control, escalas de clasificación, rúbricas,...) y de experimentación (pruebas objetivas, examen escrito, test, pruebas de ejecución, ...).

Los instrumentos de evaluación serán: para calificar a los alumnos/as, se tendrán en cuenta los aprendizajes que éstos hayan realizado y que se hayan desarrollado a lo largo del curso.

Pasamos a describir los procedimientos más representativos:

En relación con los procedimientos de observación se utilizarán los siguientes instrumentos:

- Registro anecdótico
- Listas de control
- Escalas de clasificación
- Rúbricas

En relación con los procedimientos de experimentación se utilizarán los siguientes instrumentos:

- Examen escrito
- Pruebas de ejecución
- Test de condición física

Se valorarán los conocimientos teóricos referentes a la parte práctica que se está desarrollando y otros temas relacionados con la materia. Se harán exámenes de tipo teórico- prácticos, así como se observará las intervenciones del alumnado en las

sesiones. Se usará también la plataforma Classroom para facilitar la evaluación.

Se valorará la calidad de los trabajos entregados, el esfuerzo de comprensión del tema, la utilización de un lenguaje propio y la forma de expresión e insistiremos que no es suficiente la simple copia o resumen de textos.

También se valorarán las exposiciones orales de los distintos temas – unidades de los alumnos/as, reflejando los contenidos teóricos y realizaciones prácticas más importantes desarrolladas o no en clase. Asimismo, se valorará la comprensión y adaptación a un lenguaje cercano de los distintos contenidos.

Las pruebas físicas se realizarán para utilizarlas como elemento motivador, nunca asignando notas en función de la media de los resultados de los chicos/as de la misma edad. En general, la mayoría de las pruebas se utilizan para que los alumnos/as conozcan sus propios límites y sus progresos, no para calificarlos. Sólo se tendrá en cuenta la prueba de resistencia aeróbica como mero indicador de la condición física-salud mínima de los alumnos/as:

La valoración del trabajo de los alumnos/as en clase se realizará mediante la progresión personal que se haya producido a lo largo de cada unidad didáctica a partir de una evaluación inicial o de los resultados que se obtuvieron en el curso anterior, así como todas las anotaciones que disponga el profesor sobre el nivel de partida de los alumnos/as, con objeto de valorar y calificar dicha progresión individual.

Aparte de la observación sistemática de la tarea realizada por los alumnos/as en las sesiones ordinarias, se podrán proponer ejercicios prácticos a modo de “evaluación” para calificar la progresión individual de cada alumno/a.

Se valorarán aspectos relacionados con la forma de participar de los alumnos/as en la clase, como los siguientes:

Entusiasmo y persistencia del alumno/a para alcanzar un mejor desarrollo físico y de salud, aceptación de responsabilidades, adaptación al grupo y comportamiento personal, cooperación, iniciativa.

Siendo éste un criterio difícil de cuantificar trataremos de llevar un registro sistemático de la conducta, interés, colaboración, ... de los alumnos/as a lo largo de las sesiones.

Se valorará el trabajo en clase, ejecución práctica, participación, compañerismo, normas de higiene, respeto al material, tolerancia, esfuerzo por superarse, ...).

De forma concreta serán:

Superar las pruebas prácticas.

Superar las pruebas teóricas.

Entregar trabajos propuestos por el profesor.

Se valorará la actitud y comportamiento.

EVALUACIÓN INICIAL

Se recabarán datos médicos de interés para la práctica de las actividades físicas, se realizarán medidas antropométricas y fisiológicas para conocer el estado de salud y

físico de los alumnos a comienzo de curso. La realización de juegos y circuitos nos dará una primera apreciación de su motricidad, así como de aspectos sociales y actitudinales.

Se realizan test del proceso y tiene como finalidad conocer el punto de partida de los alumnos y alumnas. Por medio de la evaluación Inicial, podemos:

- ✓ Emitir un diagnóstico de los alumnos/as.
- ✓ Emitir un pronóstico de las alumnas/os y aventurar hipótesis de trabajo.
- ✓ Establecer requisitos previos para nuevos aprendizajes.

Los instrumentos útiles para esta evaluación serían:

- ✓ Pruebas Funcionales.
- ✓ Valoración de la Condición Física.
- ✓ Tests motores y conceptuales.

Los datos que ofrezca la evaluación inicial deben ser el referente individual de cada alumno/a por parte del profesor/a.

Debido a tener sólo dos clases a la semana, optamos por pruebas de valoración sencillas y breves, que pudieran abarcar parámetros fundamentales de información sobre el alumnado.

- Optamos por una prueba antropométrica (peso y talla) con la cual determinar el IMC (índice de Masa Corporal) que nos da información sobre el grado de sobrepeso y obesidad de la población (fundamental a la hora de la práctica de actividad física).
- Por una prueba de adaptación cardiovascular, el Índice de Ruffier-Dickson, que nos informa de la respuesta de adaptación ante el esfuerzo.
- Un circuito combinado de agilidad y coordinación que nos dé una idea del grado de desarrollo de destrezas básicas.

Después de revisar diversos circuitos de destrezas, decidimos la elaboración de uno propio con las siguientes características: fácil y breve en su ejecución, adaptado a nuestro entorno y global en cuanto a las destrezas a medir.

- Un breve cuestionario, tipo test, de conocimientos generales.

13.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Los Criterios de evaluación para el curso de 1º de Bachillerato

- **Para la Competencia específica 1:**

1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos 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.

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 y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios

posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante.

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, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, 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. Todo ello, aplicando con autonomía e independencia 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 la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

- **Para la Competencia específica 2:**

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, 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.

2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión, control y éxito, 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.

2.3. Identificar, analizar de manera crítica 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.

- **Para la Competencia específica 3:**

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

3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y representaciones 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, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras 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, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la

violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

● **Para la Competencia específica 4:**

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 análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas y a lo largo de los tiempos 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, utilizando la música como recurso pedagógico didáctico y transmisor sociocultural, 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.

● **Para la Competencia específica 5:**

5.1. Promover, organizar y participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos, naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Todo ello, 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, demostrando una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural y urbano.

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

RELACIÓN DE LA COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CON CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS

Competencias Específicas	Criterios Evaluación	SABERES BÁSICOS MÍNIMOS
		1º BACHILLERATO
1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	1.1	EDFI.1.A.1. EDFI.1.A.2. EDFI.1.A.3. EDFI.1.B.1. EDFI.1.B.3. EDFI.1.B.4. EDFI.1.C.3. EDFI.1.F.2.
	1.2	EDFI.1.A.1. EDFI.1.A.2. EDFI.1.A.3. EDFI.1.B.1. EDFI.1.B.3. EDFI.1.B.4. EDFI.1.C.3.
	1.3	EDFI.1.A.1. EDFI.1.B.1. EDFI.1.B.2.

		EDFI.1.B.4. EDFI.1.B.5. EDFI.1.B.6. EDFI.1.F.4.
	1.4	EDFI.1.A.2. EDFI.1.A.3. EDFI.1.B.4. EDFI.1.D.1. EDFI.1.D.3. EDFI.1.D.5. EDFI.1.D.6. EDFI.1.E.5.
	1.5	EDFI.1.A.1. EDFI.1.A.2. EDFI.1.A.3. EDFI.1.B.1. EDFI.1.B.3. EDFI.1.C.3. EDFI.1.F.1.
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y ordinativas, 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.	2.1	EDFI.1.B.1. EDFI.1.B.2. EDFI.1.B.3. EDFI.1.C.4. EDFI.1.C.5. EDFI.1.D.4. EDFI.1.E.2.
	2.2	EDFI.1.C.1. EDFI.1.C.2. EDFI.1.C.4. EDFI.1.C.5.
	2.3	EDFI.1.C.1. EDFI.1.C.2. EDFI.1.C.3. EDFI.1.C.4.
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	3.1	EDFI.1.B.1 EDFI.1.C.5 EDFI.1.D.2

a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.	3.2	EDFI.1.B.1. EDFI.1.C.5. EDFI.1.D.1. EDFI.1.D.2.
	3.3	EDFI.1.B.3. EDFI.1.D.3. EDFI.1.D.5. EDFI.1.D.6. EDFI.1.E.1. EDFI.1.E.2.
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.	4.1	EDFI.1.D.3. EDFI.1.D.6. EDFI.1.E.1. EDFI.1.E.4. EDFI.1.E.5. EDFI.1.E.6.
	4.2	EDFI.1.E.2. EDFI.1.E.3.
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.	5.1	EDFI.1.B.2. EDFI.1.F.1. EDFI.1.F.2. EDFI.1.F.3. EDFI.1.F.5. EDFI.1.F.6.
	5.2	EDFI.1.B.4. EDFI.1.B.5. EDFI.1.F.1. EDFI.1.F.2. EDFI.1.F.3. EDFI.1.F.4. EDFI.1.F.6.

13.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

-  Exámenes o pruebas teóricas.
-  Exámenes o pruebas prácticas.
-  Trabajos.

-  Exposiciones orales.
-  Actividades en grupos.
-  Hoja de observación, rúbricas, etc.

Se llevará un seguimiento de estos instrumentos en las diferentes evaluaciones. Además, se evaluarán aspectos actitudinales a través de una hoja de observación o cuaderno del profesor.

Estos aspectos a evaluar son:

- ✓ Puntualidad.
- ✓ Indumentaria.
- ✓ Higiene, cambio de camiseta.
- ✓ Comportamiento.
- ✓ Participación, interés y esfuerzo.

13.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

A la hora de calificar cada trimestre, tenemos que tener en cuenta las diferentes situaciones de aprendizajes temporalizadas. Estas situaciones de aprendizaje, trabajarán los diferentes saberes básicos de la materia.

Las situaciones de aprendizajes temporalizadas requerirán de una actuación en el aula que serán evaluadas a través de los diferentes instrumentos de evaluación. Dichos instrumentos de evaluación nos darán una serie de notas numéricas del 1 al 10 que están relacionados con los criterios de evaluación. Una nota obtenida de un instrumento de evaluación puede estar vinculada a diferentes criterios.

Para obtener la calificación de cada criterio de evaluación, se realizará la nota media aritmética de cada actuación obtenida a través de los instrumentos de evaluación relacionada con este criterio.

Una vez obtenida la calificación de todos los criterios de evaluación, se calculará la nota de las competencias específicas de la materia. Para ello se hará la media aritmética de los criterios de evaluación asociados a cada competencia específica. De esta manera obtenemos la calificación de cada competencia específica.

Para obtener la calificación de la materia, haremos la media aritmética de todas las competencias específicas evaluadas. Como resultado tendremos la nota de la materia.

13.5. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN.

13.5.1 SEPTIEMBRE.

Si el alumno no consigue alcanzar los objetivos propuestos a lo largo de todo el curso escolar, tendrá que presentarse en septiembre para su recuperación. Para la evaluación, se plantearán exámenes teóricos y/o exámenes prácticos y/o trabajos teóricos-prácticos, relacionados con el trabajo de todas las unidades didácticas desarrolladas durante el curso escolar.

14 MATERIALES DIDÁCTICOS, ESPACIOS E INSTALACIONES.

14.1. ESPACIOS E INSTALACIONES.

- ✚ Pista polideportiva para la práctica del fútbol – sala, balonmano, voleibol, etc.
- ✚ Cancha de baloncesto con dos canastas.
- ✚ Gimnasio o pabellón con vestuarios y almacenes.

14.2. MATERIALES: dividimos entre materiales convencionales y deportivos.

A) **CONVENCIONALES:** libros de EF, artículos relacionados con la salud y actividad física y deportiva, plataforma del instituto para colgar apuntes y temas de interés.

B) **DEPORTIVOS:**

- ✚ Instalado: dos porterías fijas, espalderas y dos canastas de baloncesto.
- ✚ Material móvil poco manejable: soportes multiusos para voleibol y bádminton, colchonetas de diferentes tamaños, bancos suecos, vayas...
- ✚ Pequeño material de uso: cuerdas, picas, setas, conos, discos voladores, aros, pelotas, balones de balonmano, fútbol – sala, baloncesto, voleibol, raquetas de bádminton, palas, balones de espuma y medicinales...
- ✚ Alternativo: podemos dividir entre *materiales de desecho* (periódicos, bolsas de basura, globos, chapas, etc.). *Materiales alternativos* propios de Educación Física (stick de Hockey, indiacas, bolos de goma, etc.). *Materiales del entorno* (árboles, escaleras, postes de iluminación, bancos fijos, etc.).

15 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

1º BACHILLERATO		
ACTIVIDAD	LUGAR	COSTE APROX.
Actividades y juegos en la nieve. (2º Trimestre)	Sierra Nevada, Granada	Entre 100- 300 euros. Depende de días y actividades que realizar

16 . MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

La atención a la diversidad como principio, intenta hacer efectivo los principios de calidad y equidad en la educación. La finalidad de la educación consiste en proporcionar una educación para todos, atendiendo a la diversidad de intereses y necesidades de nuestros alumnos, para conseguir el desarrollo integral de los mismos.

Para ello, partimos del reconocimiento de las diferencias individuales que presentan los alumnos en el proceso de aprendizaje, aspecto fundamental para el logro de una escuela integradora e inclusiva. Estas diferencias se pueden deber a:

✚ Factores personales:

- Interés: que evolucionan a medida que los alumnos se desarrollan y avanzan en su proceso de aprendizaje.
- Motivaciones: en relación con valoración social, recompensas externas (premios, oportunidades profesionales, etc.), metas, ...
- Capacidades: sensoriales, motrices, cognitivas, comunicativa-lingüística, de equilibrio personal, y de relación.

- Estilos cognitivos: dependencia/independencia, reflexividad/impulsividad, flexibilidad/rigidez.

✚ **Factores sociales**: no debemos olvidar la incidencia en el aprendizaje de los alumnos de factores de índole ambiental como los recursos socioculturales, materiales y técnicos, contexto familiar, interacción con los adultos, etc. La labor de la educación ha de ser la identificación de los posibles obstáculos que puedan estar interfiriendo en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado y la eliminación de los mismos.

Emplearemos, por tanto, la evaluación inicial del alumno, la observación sistemática en clase, así como la información obtenida en las distintas sesiones de evaluación.

Valoración inicial de los alumnos/as. Conocer el mayor número de datos de cada alumno/a, académicos, familiares, personales... Para ello, los primeros días del curso, se ha de mantener entrevistas con los alumnos/as y con sus padres, analizar el expediente escolar y los informes individualizados, recabar información de profesores de estos alumnos/as en años anteriores y del orientador/a del centro.

Identificación de alumnos/as con necesidades ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO. La información recopilada permitirá realizar un análisis global del grupo y particular de cada alumno/a que permitirá abordar la diversidad con mayores garantías de éxito.

La atención a la diversidad, independientemente de las razones que la provoquen, debe atender a dos aspectos fundamentales:

Los requerimientos cuantitativos de una tarea no deben impedir, si se puede introducir alguna modificación, en las reglas, en el material, ... que algunos alumnos/as queden al margen de los aprendizajes.

La exigencia en los requerimientos cuantitativos no debe suponer el que se cometan errores, por forzar movimientos, que posteriormente serán muy difíciles de corregir.

El profesor deberá ajustar la ayuda pedagógica a las diferentes necesidades del alumno/a y facilitar recursos y estrategias variadas que permitan dar respuestas a las diversas motivaciones, intereses y capacidades que presentan los alumnos/as de estas edades.

Esta atención a las necesidades educativas de todos los alumnos/as es posible abordarla a través de diferentes elementos del currículo: adaptación de los objetivos, priorización de contenidos, metodología apropiada y una gradación de los criterios de evaluación.

La forma de enseñar, de organizar y adaptar el espacio y los recursos didácticos, la agrupación de los alumnos/as, la elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno/a en su proceso de construcción del aprendizaje, ... son elementos de la acción docente que deben ser orientados a situar los nuevos aprendizajes al alcance de cada alumno/a.

Medidas generales de atención a la diversidad:

- Se propondrán actividades con diferentes niveles de solución y posibilidad de adaptación, que permitan desarrollar sus capacidades.
- Se diversificará aquellas actividades que presenten dificultades al alumnado según sus capacidades y limitaciones.
- Potenciar grupos de enseñanza, mediante la creación de equipos formados por alumnado de diferentes niveles y donde unos enseñan a otros.
- Se diversificarán las organizaciones (agrupamiento individual y en pequeño grupo) y estrategias para facilitar la consecución de los objetivos, a través de juegos cooperativos y juegos sensibilizadores.
- Se propondrán actividades individualizadas dejando tiempo suficiente para mejorar la competencia del alumno.
- Se facilita la evaluación individualizada en la que se fijan las metas que el alumno ha de alcanzar a partir de sus propias posibilidades.
- Colaboración del profesor de apoyo en el aula.
- Actividades secuenciadas que permitan distinto nivel de generalización, complejidad, abstracción...

16.1. PROGRAMAS DE REFUERZO DEL APRENDIZAJE

Alumnado que no haya promocionado de curso, se desarrollarán un conjunto de medidas orientadas a la superación de las dificultades que fueron detectadas en el curso anterior y que afectaban al alumnado que permanece durante un año más en el mismo curso. El diseño de dichas medidas dependerá de cada caso concreto. Entre las medidas que se pondrán utilizar podemos destacar:

- Ejercicios de refuerzo secuenciados por trimestres que el alumno deberá entregar al profesor en las fechas señaladas.
- Registro de tareas realizadas.
- Presentación trabajos individuales.
- Uso de recursos en la plataforma.

Alumnos/as que presentan dificultades de aprendizaje superiores a las del resto del grupo: disminuir la dificultad de adquisición de los aspectos conceptuales, valorando si afecta o no a los prácticos. En caso de que afecte, se procede a disminuir la dificultad de la tarea, no debiendo disminuirse el grado de consecución de los aspectos actitudinales.

Alumnos/as con Altas Capacidades Intelectuales: Como medida de adaptación llevaremos a cabo actividades de ampliación de los contenidos a tratar.

Alumnos/as que muestran deficiencias de tipo motor, sensorial, intelectual y/o social, capaces de aprender los mismos contenidos que el resto de compañeros del grupo, aunque deben facilitárseles recursos materiales y adaptaciones curriculares de diferente índole: adaptación en los objetivos del área de Educación física, adecuación de los contenidos (priorización, secuenciación y/o temporalización), ajustes en la evaluación.

En cada UDI se resolverán dudas, se propondrán y sugerirán actividades que adelanten contenidos, apoyen a aquellos alumnos/as con dificultades individuales, refuercen lo aprendido y fomenten la 3ª sesión de Educación Física de la semana que complementa

las dos oficiales. Se intentará que consigan el hábito de otro día de práctica en el parque próximo, polideportivo...

Alumnos lesionados o que padecen enfermedades crónicas (asma, diabetes, etc.) que ocasionan una desventaja a nivel orgánico que no les permite una participación igualitaria con respecto a compañeros y que en ocasiones se aconseja la no participación motriz en dicha actividad, durante tiempos más o menos prolongados. A estos alumnos se le proponen adaptaciones generales y en los casos más complicados, extraordinarias significativas. Las circunstancias que causan esta imposibilidad son:

- Enfermedad común.
- Lesión ósea, tendinosa, muscular o ligamentosa.
- Diabéticos.
- Asmáticos.
- Alérgicos.

Pautas de actuación en función de la situación:

- Exentos totales. Aquellos casos excepcionales por prescripción médica debidamente justificados. Deberán presentar un certificado médico oficial, donde se indique que la exención es completa y que no puede realizar ningún tipo de actividad física. Estos alumnos/as alcanzarán los objetivos prácticos mediante otro tipo de ejercicios que no requieran la práctica física de los mismos. Se realizarán trabajos de forma teórica o pruebas escritas
- Exentos parciales de la parte práctica. Presentación del certificado médico oficial donde se indique la exención parcial y los ejercicios que no debe realizar, realizando aquellos que no cubran la exención. Según el volumen de ejercicios de los que quede exento, se evaluará como en los exentos totales, o bien se evaluará también de la parte práctica, como los demás alumnos / as cambiándose algunas pruebas.
- Exento parcial por lesión, enfermedad u otro tipo de falta justificada. Deberán presentar un certificado médico oficial en caso de enfermedad o lesión indicando el tiempo que no debe realizar ejercicio físico. Si es otro tipo de falta de asistencia, un justificante firmado por padres o tutores. Si el alumno/a no asiste a más de un 25% de sesiones de una Unidad Didáctica deberá realizar un trabajo y/o prueba teórica- práctica y cuestionarios.

En los tres casos se valorará: pruebas, trabajos teóricos, participación activa (según posibilidades) y registro de datos, como por ejemplo la hoja diaria del alumno/a, donde recogerá de forma escrita lo realizado en la sesión práctica por el resto de compañeros / as que deberá entregarse en la clase siguiente a la tomada por escrito y al final de cada trimestre, o la actividad que se le haya indicado para el trabajo de esa clase) y examen teórico. Se valorará su disposición a participar en la medida de lo posible en la sesión, ayuda a compañeros, colocación y recogida de material, atención a las explicaciones, etc.

17 . ANEXOS

ANEXO 1. NORMAS DE CLASE

Al principio de curso se les explica unas normas básicas de funcionamiento de las clases para que todo funcione sin riesgos y con una cierta organización.

1.- PUNTUALIDAD

- Hay que ser puntuales en la llegada a clase (gimnasio o pistas).
- Tenéis cinco minutos de margen desde que toca la sirena para estar sentados (dejar mochilas, ir al aseo...).
- No podéis abandonar la clase, bien sea en el gimnasio, patio o aula, sin el permiso del profes@r.

2.- ASISTENCIA

- La asistencia a clase es totalmente obligatoria. Faltar a clase sin justificación al ser nuestra clase eminentemente práctica te va afectar repercutiendo en la falta de contenidos asimilados y practicados, por lo tanto, en tu calificación.
- Te recordamos que si faltas a clase (enfermedad, causa mayor, etc.) deberás presentar una justificación firmada por el padre, madre o tutor donde se detallen las causas a dichas faltas y la fecha de las mismas en un plazo de una semana a partir de la fecha de la incorporación al centro al profesorado de Educación Física.
- Tu profesor@ puede pedirte que realices un trabajo práctico, teórico o teórico-práctico dependiendo del número de faltas justificadas por trimestre en las que no has podido participar y, por lo tanto, no has sido evaluado/a.

3.- ACTITUD EN CLASE

- Guardar silencio y el adecuado comportamiento cuando el profesor/a esté explicando algo.
- Levantamos la mano para preguntar alguna duda y esperamos que el profesor nos dé permiso para plantearla, sin necesidad de cortar su explicación.
- El levantar la mano no implica que podemos cortar la explicación del profesor cuando queramos.
- Respetamos el turno de palabra, es decir, si otra persona está hablando, no hablamos sobre ella, esperamos que termine, y sobre todo esperamos nuestro turno de palabra.
- No interrumpir la clase para hacer preguntas que no tienen nada que ver con la explicación, o para hacernos el gracioso/a.
- No charlamos con los compañeros, intentamos atender a las explicaciones para poder sacar provecho de nuestro derecho a recibir una educación adecuada.
- Evitar molestar. Intentar concentrarse en las tareas o actividades que se están realizando.
- No se deben tirar papeles al suelo, ni en el gimnasio, ni en el patio, es nuestra aula.
- Si alguien tiene una necesidad imperiosa de expulsar un escupitajo, lo realiza dentro de una papelera, nunca en el suelo, donde podemos tener que poner las manos, o pudiera botar un balón.
- No se pueden comer chucherías, está contemplado en el ROF. Sobre todo, nada

de chicles, porque estos podrían ser motivo de atragantamiento y asfixia al taponar la tráquea y podríamos ahogarnos al no poder respirar.

- No se podrán utilizar dispositivos electrónicos en horario lectivo: teléfonos móviles, MP3, MP4, cámaras de fotos...
- No se deben traer a las clases, si aun así los traéis se dejarán en las mochilas, y nunca nos haremos responsables los profesores de ellos, sois vosotros los responsables si se os pierde, cae o rompe.
- No debemos decir tacos o palabras malsonantes que puedan herir la sensibilidad de algún miembro de la clase.
- Tolerancia y respeto hacia los compañeros/as y el profesorado, y hacia cualquier miembro de la Comunidad Educativa.
- No chillamos.
- Los “juegos” de empujar, dar golpecitos, lanzar cosas... no son juegos, son actividades potencialmente peligrosas, aunque para vosotros sea una broma, no se van a permitir.
- Queda absolutamente prohibido el uso de la violencia para resolver los conflictos que surjan en el aula. Nada de violencia en clase.
- Acudir rápidamente al sitio donde el profesor explica y dirigirse con prontitud al lugar indicado para comenzar la siguiente tarea. No perder tiempo entre una tarea y otra.
- Siempre que un alumn@ tenga que ausentarse del gimnasio o de la pista deportiva, tendrá que pedirme permiso. Aunque sea que tenga sed, sin mi permiso no puede ir.
- Los que queráis podéis traer vuestras botellas de agua mientras no afecte a las clases porque os dediquéis a hacer un uso inadecuado de ellas.
- Está totalmente prohibido fumar en el gimnasio, patios, vestuarios o en el aula durante la clase de E.F. considerándose falta grave.
- Comportamiento deportivo, según las normas de la actividad que se desarrolle.
- Trabajo en equipo y colaboración con los compañeros/as.

4.- INDUMENTARIA

En las clases de E.F. vas a realizar actividades muy diversas, en las que hay que moverse. Para moverse adecuadamente es muy importante que lleves una equipación adecuada.

- Los alumn@s debéis acudir a las clases con ropa deportiva, cómoda, transpirable y adecuada a la práctica de la actividad física (pantalón de chándal, calzonas, mallas, camiseta, ...)
- La ropa deportiva no debe ser una traba para la práctica de la clase: pantalones que se caen, o muy estrechos...
- Deberéis traer ropa deportiva siempre, aunque llueva o haya teoría, puede que podamos hacer alguna actividad física, porque pare de llover, usemos el gimnasio... o terminemos rápido la teoría.
- No cumplir esta norma supone hacer un trabajo alternativo al no poder realizar la sesión adecuadamente, por lo que deberá traer un cuaderno y un bolígrafo a la sesión.
- El no traerlo se considera una falta y serán tenidas en cuenta en la evaluación de la asignatura, como falta de indumentaria, ya que supone una falta de seguridad

en la práctica de la asignatura. Si es normal que repitáis esta situación, parcial o totalmente, tendréis un apercibimiento, e informariamos a la familia.

- El alumn@ será responsable de cuidar que la ropa deportiva esté disponible (no le podéis culpar a las madres/padres/abuela...) ahora ya sois lo suficientemente maduros para ser vosotros los responsables de vuestro material escolar esté preparado para los días de clase de E.F.
- La equipación debe estar en función de las condiciones climatológicas.
- Para evitar posibles lesiones y un rendimiento y desarrollo óptimo de las clases, se debe emplear un calzado DEPORTIVO adecuado (si es posible con suela gruesa y flexible, con cámara de aire, gel... o un material que amortigüe el impacto del suelo).
- No se consideran válidas para el ejercicio físico las zapatillas de suela fina, de lona o de vestir. No vale cualquier otro calzado que no sea el deportivo.
- Deberán ir bien sujetas mediante cordón, velcro o similar.
- Se debe usar calcetines, a ser posibles de algodón, ya que su uso permite un mejor ajuste del pie a la zapatilla, evitando rozaduras e impidiendo las posibles infecciones aislando al pie del clima húmedo y de mayor temperatura del interior del calzado.
- Los cordones de los botines deben estar suficientemente bien atados para que las zapatillas deportivas sujeten el pie y evitemos posibles lesiones, sobre todo de tobillo, y a largo plazo evitamos deformaciones en pies y columna vertebral.
- Se debe acudir a las clases sin pulseras, cadenas, pendientes, piercings, anillos o cualquier objeto que pueda resultar peligroso en la práctica deportiva, pudiendo autolesionarte o lesionar a los compañeros durante la práctica. ¡NO ESTÁ PERMITIDO LLEVARLOS durante las clases de E.F!
- El pelo no se debe llevar en la cara, os va a molestar para ver, dificultándoos la visión, es incómodo para el ejercicio y os va a dar calor, lo ideal es llevarlo recogido con una gomilla.
- Llevar las uñas demasiado largas, puede ser peligroso.
- Si las gafas son imprescindibles, llevarlas sujetas de alguna forma, con gomas elásticas o similar, las hay para hacer deporte.

5.- NORMAS HIGIÉNICAS BÁSICAS

- La jornada escolar exige la convivencia en un espacio reducido en el que se imparten las diferentes clases. Por ello, los alumn@s no sólo debéis venir aseados de casa, sino que debéis hacerlo al final de la clase. Para ello, es necesario que traigáis productos básicos de aseo personal (toalla pequeña, desodorante, etc.) y una camiseta de repuesto para cambiársela al completar dicho aseo. Esto os permitirá llevar a cabo uno de los objetivos de la asignatura: los hábitos de higiene asociados a la práctica de actividad física.
- Para ello dispondréis de 5 minutos al final de cada clase. A última hora será optativo que cada alumn@ realice esta práctica, ya que se sobrentiende que lo realizareis al llegar a vuestra casa.

6.- CUIDADO DE INSTALACIONES Y MATERIAL

- Cuida tu gimnasio y las pistas deportivas, pues es tu aula de trabajo en E. F. y debes mantenerlas limpias en los recreos o cuando hagas uso de ellas por las

tardes. A nadie le gusta hacer abdominales encima de bolas de aluminio, el ketchup o poner las manos rodajas de fiambre. Es obligación de todos, mantener el gimnasio, pista y almacenamiento ordenados.

- Constituye parte de la sesión, y todos debéis cooperar en organizar, colocar y posteriormente recoger el material deportivo, durante la clase y al finalizar esta.
- El material de Educación Física es muy caro y es imprescindible para el aprendizaje. El material deportivo se estropea si no hacemos un buen uso de él, así que ya os iré informando de las normas de uso de cada material para evitar su deterioro y también evitar posibles accidentes.
- Ningún alumn@ podrá coger y utilizar material alguno que no haya sido autorizado su uso previamente por el profesorado.
- Como queda recogido en el Documento de los Derechos y Deberes de los alumn@s, tanto el alumnado como el profesorado debemos cuidar el material e instalaciones del Instituto. En caso de maltrato, pérdida o destrozo de forma intencionada repercutirá, por un lado, en la evaluación-calificación, y por otro, el alumn@ que por una mala utilización produjera algún desperfecto del mismo, rotura o pérdida, deberá hacerse cargo de los gastos de reposición o reparación del mismo.
- En el Departamento sólo se puede entrar si os damos permiso. Totalmente prohibido acceder.

7.- SEGURIDAD

- En ningún momento podrás realizar una actividad diferente a la explicada por la profesor@. Cuando haya que prestar atención a las medidas de seguridad, tendrás que poner aún mayor énfasis en atender a las explicaciones.
- Si un material puede suponer algún riesgo, se atenderán a las normas de uso que fije el profesor.
- Queda totalmente prohibido subirse a las canastas, a las porterías, a las espalderas, y otros elementos potencialmente peligrosos sin permiso del profes@r.

8.- EXENTOS

- Si por cualquier razón justificada, no pudieras realizar un determinado ejercicio o actividad, informarás a tu profesor y así podrá guiarte en la realización del mismo o podrá proponerte otros ejercicios o actividad alternativa.
- Los certificados médicos del alumn@ con alguna ENFERMEDAD O LESIÓN que le impida un normal desarrollo de la parte práctica deberán presentarse en la matrícula, o bien en las primeras semanas de curso.
- El médico debe rellenar un informe en el que se especifique las características de dicha enfermedad o lesión, durante cuánto tiempo te va a afectar, que actividades no puedes realizar y cuales sí, e indique las posibles indicaciones o consejos sobre qué tipo de actividades puedes realizar en las clases prácticas para acelerar tu recuperación, por ejemplo: traerte la tabla de gimnasia correctora para un posible problema de espalda, etc.
- Si la lesión o enfermedad ocurre a lo largo del curso dicho informe médico se deberán presentar en la Secretaría del centro igualmente en Secretaría e informar al profesor de E.F. y al tutor.
- Por lo tanto, si padeces alguna afección que te impida el normal desarrollo de las

clases prácticas, estarás disculpado/a exclusivamente de aquellas actividades excluidas según el criterio facultativo, en ningún caso de cualquier otra que se programe.

- Es decir, como cualquier otro/a alumn@ tendrás que asistir a todas las sesiones y obligatoriamente rellenar la ficha que te entregará la profesor@, al final deberás devolverla debidamente completada (por lo que deberás traer un cuaderno y bolígrafo para realizar el diario de la clase de ese día), si quisieras ampliarla o mejorarla puedes llevártela a casa y devolverla en la siguiente sesión, así como participar en aquellas propuestas de trabajo que no estén contraindicadas con tu motivo de exención, o desempeñar actividades compatibles con ella (árbitros, entrenadores, encargados del material,...). Y realizar las pruebas teóricas, trabajos, etc. como cualquier compañero.
- Por lo tanto, si en una sesión no puedes realizar la parte práctica por una causa justificada deberás llevar a la clase el material necesario para realizar el diario de clase: folios y bolígrafo.

9.- DESAYUNO

- Si tienes la pésima costumbre de no desayunar, ya puedes ir quitándotela. Tu cuerpo y mente sólo trabajarán en buenas condiciones si desayunas bien antes de venir al instituto ¡TE SENTIRÁS MEJOR!
- Esto evitará mareos y desvanecimientos por el agotamiento de las reservas de energía.
- Un buen desayuno puede ser:
 - Una pieza de fruta, un zumo natural o batido de frutas naturales.
 - Algún yogur, un vaso de leche de vaca, de soja, de almendra... (aunque si es a primera hora la clase de E.F. no es lo más recomendable).
 - Tostadas o cereales «no azucarados» o frutos secos «no fritos»
- Aunque debes venir desayunado, hay que tener cuidado si la clase es a primera hora o después del recreo, pues no es aconsejable hacer ejercicio físico hasta dos horas después de haber comido. Pero como necesitas aportes energéticos, toma en esas ocasiones fruta, frutos secos, zumos naturales...

10.- DESCANSO

- Una mala costumbre que debes cambiar es la de acostarte a “las tantas” viendo la tele o “enganchado” al Facebook, Instagram, a la Play... El cuerpo y la mente únicamente se regeneran si duermes 8-10 horas diarias. Además, estás creciendo y la hormona que te ayuda a crecer sólo actúa por la noche. Dormir poco va contra tu salud y crecimiento. Por ejemplo: si te levantas a las 7,30 h. debes acostarte antes de las 22,30 h.

ANEXO 2. FICHA MÉDICA

FICHA MÉDICA INDIVIDUAL PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA

APELLIDOS Y NOMBRE:

Fecha de nacimiento: Curso:

Rodee la respuesta a las siguientes preguntas. En caso de ser afirmativa, explique de la manera más detallada posible tal circunstancia en la línea siguiente a cada pregunta.

1. ¿Tiene su hijo/a problemas cardiovasculares (corazón)? SI NO

.....
.....

2. ¿Padece algún tipo de alergia? SI NO

.....
.....

3. ¿Tiene su hijo/alteraciones sanguíneas? SI NO

.....
.....

4. ¿Tiene dificultades respiratorias (asma)? SI NO

.....
.....

5. ¿Manifiesta algún problema de huesos y/o articulaciones? SI NO

.....
.....

6. ¿Padece alguna alteración de la columna vertebral? SI NO

.....
.....

7. ¿Padece alguna malformación en los pies (plano, cavos...)? SI NO

.....
.....

8. Explique aquellas enfermedades y traumatismos que haya padecido y que requieran un cuidado especial:.....

.....
.....

9. Otros problemas que considere oportuno exponer y explicar:

.....
.....

10. Si algún alumno/a está exento de alguna actividad deportiva o física por padecer algún tipo de enfermedad, lo debe acreditar mediante el correspondiente certificado médico.

Firmado padre, madre o tutor/a