
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
1º BACHILLERATO

Ciudad
Educativa
Municipal

FUHem
Hipatia



1. Introducción:

Esta programación está realizada siguiendo las indicaciones del Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato y DECRETO 64/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo del Bachillerato.

La Educación Física en Bachillerato se desarrolla desde una doble vertiente; por un lado, dando continuidad al trabajo realizado durante la Educación Secundaria Obligatoria, donde se abordan retos clave como, por ejemplo, la consolidación de un estilo de vida activo y saludable en el alumnado, el desarrollo de actitudes responsables o el afianzamiento de la capacidad de puesta en acción de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución situaciones motrices. Por otro lado, la Educación Física en Bachillerato adquiere un carácter propedéutico. En este sentido, el aumento vertiginoso de la oferta formativa y laboral relacionada con la materia puede explicarse, en parte, por la evolución y el auge que en los últimos años han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y la ocupación del tiempo libre. Por ello, entre los propósitos de la Educación Física en esta etapa educativa, cabe destacar la presentación de una gran variedad de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina que sirva para acercar al alumnado a las distintas profesiones y a las diversas opciones de formación características del ámbito universitario, de la formación profesional o de las enseñanzas deportivas. Así, en esta etapa educativa, y sobre la base del desarrollo de la motricidad alcanzado en las etapas anteriores, se deberá de continuar incidiendo en el dominio del ámbito corporal, profundizando tanto en los componentes técnico-tácticos de sus manifestaciones, como en los factores que condicionan su adecuada puesta en práctica. Los contenidos del área de Educación Física se organizan en seis bloques, susceptibles de desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar actividades variadas. Como consecuencia de este desarrollo, las unidades didácticas o proyectos que se diseñen deberán integrar contenidos de distinta procedencia, tratando de evitar centrarse exclusivamente en un único bloque. No todos los contenidos que se incluyen en estos bloques apuntan hacia prácticas o manifestaciones determinadas, sino que se limitan a recoger los aspectos básicos que han de desarrollarse, quedando a criterio del profesorado el nivel de concreción de estos, atendiendo al contexto del aprendizaje: alumnado, recursos, etc. El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia, que puedan producirse en estos ámbitos. El segundo bloque, «Organización y gestión de la actividad física», incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva. «Resolución de problemas en situaciones motrices» es un bloque con un carácter transdisciplinar y aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos contenidos deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna

de la acción motriz desde la que se han diseñado los contenidos: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición. El cuarto bloque «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices», por un lado, se centra en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas, libres de discriminación y violencia, entre los participantes en este tipo de contextos motrices. El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz» engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea, y el deporte como manifestación cultural. Y, por último, el bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno», que incide sobre la interacción con el medio natural y urbano, puede abordarse desde una triple vertiente: el uso y disfrute del medio desde la motricidad y la sensorialidad, la responsabilidad en su conservación desde una visión de sostenibilidad y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Las actividades que integren los procesos orientados a la adquisición de las competencias han de abordarse desde diferentes perspectivas que incorporan el movimiento como recurso, incluyendo enfoques y proyectos interdisciplinares, desde la articulación con distintos elementos como son las opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva, teniendo siempre en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido. A modo de ejemplo de actividad se plantea la posibilidad de llevar a cabo un juego de rol en el aula. En él se asignarán diferentes papeles a cada uno de los estudiantes, desde futbolista profesional de élite capaz de acaparar todas las portadas, técnico deportivo, utillero, presidente del club de fútbol o periodista especializado en deportes. Con esta actividad se pretende generar un espíritu crítico, analizando los mecanismos que intervienen en la toma de decisiones en diferentes contextos de la práctica de la actividad física. El profesor será el encargado de ir introduciendo en el juego diferentes elementos de discusión, tales como una conducta poco ética y respetuosa con el entorno o con sus compañeros de la estrella del equipo. Por último, los alumnos a los que les ha sido asignado el rol de periodista redactarán noticias en las que analizarán el comportamiento de sus compañeros en los diferentes escenarios que haya propuesto el profesor, recabando información entre los protagonistas de estos y respetando las claves del estilo periodístico.

2. Objetivos:

a. Objetivos generales de la etapa

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que les permitan:

- 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.

3. Competencias Clave:

Las competencias clave son un conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que los estudiantes tienen que adquirir y aplicar en las actividades diarias de clase. Se trata, en esencia, de que sean “competentes”, es decir, no vale con que memoricen un libro de texto, algoritmos, definiciones y que las describan en un examen. Se trata de que adquieran unos conocimientos, unas maneras de actuar y una actitud adecuada en cada situación y contexto.

Las competencias clave y los descriptores operativos del grado de adquisición de las mismas, **son las fijadas en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo/Real Decreto 243/2022, de 5 de abril.**

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 11.1 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, las competencias clave son las siguientes:

- CCL: competencia en comunicación lingüística.
- CP: competencia plurilingüe.
- STEM: competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- CD: competencia digital.
- CPSAA: competencia personal, social y de aprender a aprender.
- CC: competencia ciudadana.
- CE: competencia emprendedora.
- CCEC: competencia en conciencia y expresión culturales

En cuanto a la dimensión aplicada de las competencias clave, se ha definido para cada una de ellas un conjunto de descriptores operativos, partiendo de los diferentes marcos europeos de referencia existentes.

Los descriptores operativos de las competencias clave constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada área, ámbito o materia. Esta vinculación entre **descriptores operativos** y **competencias específicas** propicia que de la evaluación de estas últimas pueda colegirse el grado de adquisición de las competencias clave definidas en el Perfil de salida y, por tanto, la consecución de las competencias y objetivos previstos para la etapa.

Dado que las competencias se adquieren necesariamente de forma secuencial y progresiva, se incluyen también en el Perfil los descriptores operativos que orientan sobre el nivel de desempeño esperado al completar la Educación Primaria, favoreciendo y explicitando así la continuidad, la coherencia y la cohesión entre las dos etapas que componen la enseñanza obligatoria.

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

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.

Descriptorios operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CCL1. Expresa hechos, conceptos, pensamientos, opiniones o sentimientos de forma oral, escrita, signada o multimodal, con claridad y adecuación a diferentes contextos cotidianos de su entorno personal, social y educativo, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa, tanto para intercambiar información y crear conocimiento como para construir vínculos personales.	CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.
CCL2. Comprende, interpreta y valora textos orales, escritos, signados o multimodales sencillos de los ámbitos personal, social y educativo, con acompañamiento puntual, para participar activamente en contextos cotidianos y para construir conocimiento.	CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, con el debido acompañamiento, información sencilla procedente de dos o más fuentes, evaluando su fiabilidad y utilidad en función de los objetivos de lectura, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.	CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente 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 adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4. Lee obras diversas adecuadas a su progreso madurativo, seleccionando aquellas que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; reconoce el patrimonio literario como fuente de disfrute y aprendizaje individual y colectivo; y moviliza su experiencia personal y lectora para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria a partir de modelos sencillos.	CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, detectando 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.

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 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.

Descriptorios operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CP1. Usa, al menos, una lengua, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a necesidades comunicativas sencillas y predecibles, de manera adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a situaciones y contextos cotidianos de los ámbitos personal, social y educativo.	CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.
CP2. A partir de sus experiencias, reconoce la diversidad de perfiles lingüísticos y experimenta estrategias que, de manera guiada, le permiten realizar transferencias sencillas entre distintas lenguas para comunicarse en contextos cotidianos y ampliar su repertorio lingüístico individual.	CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.
CP3. Conoce y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en su entorno, reconociendo y comprendiendo su valor como factor de diálogo, para mejorar la convivencia.	CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, 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.

Descriptorios operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
STEM1. Utiliza, de manera guiada, algunos métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea algunas estrategias para resolver problemas reflexionando sobre las soluciones obtenidas.	STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.
STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar algunos de los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, planteándose preguntas y realizando experimentos sencillos de forma guiada.	STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.
STEM3. Realiza, de forma guiada, proyectos, diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos, adaptándose ante la incertidumbre, para generar en equipo un producto creativo con un objetivo concreto, procurando la participación de todo el grupo y resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir.	STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.

STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de algunos métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y veraz, utilizando la terminología científica apropiada, en diferentes formatos (dibujos, diagramas, gráficos, símbolos...) y aprovechando de forma crítica, ética y responsable la cultura digital para compartir y construir nuevos conocimientos.	STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos.
STEM5. Participa en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos, aplicando principios de ética y seguridad y practicando el consumo responsable.	STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

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.

Descriptores operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CD1. Realiza búsquedas guiadas en internet y hace uso de estrategias sencillas para el tratamiento digital de la información (palabras clave, selección de información relevante, organización de datos...) con una actitud crítica sobre los contenidos obtenidos.	CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.
CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales en distintos formatos (texto, tabla, imagen, audio, vídeo, programa informático...) mediante el uso de diferentes herramientas digitales para expresar ideas, sentimientos y conocimientos, respetando la propiedad intelectual y los derechos de autor de los contenidos que reutiliza.	CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.
CD3. Participa en actividades o proyectos escolares mediante el uso de herramientas o plataformas virtuales para construir nuevo conocimiento, comunicarse, trabajar cooperativamente, y compartir datos y contenidos en entornos digitales restringidos y supervisados de manera segura, con una actitud abierta y responsable ante su uso.	CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

CD4. Conoce los riesgos y adopta, con la orientación del docente, medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y se inicia en la adopción de hábitos de uso crítico, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.	CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
CD5. Se inicia en el desarrollo de soluciones digitales sencillas y sostenibles (reutilización de materiales tecnológicos, programación informática por bloques, robótica educativa...) para resolver problemas concretos o retos propuestos de manera creativa, solicitando ayuda en caso necesario.	CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, 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.

Descriptorios operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CPSAA1. Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.	CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludables para su bienestar físico y mental, y detecta y busca apoyo ante situaciones violentas o discriminatorias.	CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.
CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones y experiencias de las demás personas, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias cooperativas dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.	CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.
CPSAA4. Reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje y adopta posturas críticas en procesos de reflexión guiados.	CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

CPSAA5. Planea objetivos a corto plazo, utiliza estrategias de aprendizaje autorregulado y participa en procesos de auto y coevaluación, reconociendo sus limitaciones y sabiendo buscar ayuda en el proceso de construcción del conocimiento.	CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.
--	---

Competencia ciudadana (CC)

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.

Descriptores operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CC1. Entiende los procesos históricos y sociales más relevantes relativos a su propia identidad y cultura, reflexiona sobre las normas de convivencia, y las aplica de manera constructiva, dialogante e inclusiva en cualquier contexto.	CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.
CC2. Participa en actividades comunitarias, en la toma de decisiones y en la resolución de los conflictos de forma dialogada y respetuosa con los procedimientos democráticos, los principios y valores de la Unión Europea y la Constitución española, los derechos humanos y de la infancia, el valor de la	CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y

diversidad, y el logro de la igualdad de género, la cohesión social y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.	compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
CC3. Reflexiona y dialoga sobre valores y problemas éticos de actualidad, comprendiendo la necesidad de respetar diferentes culturas y creencias, de cuidar el entorno, de rechazar prejuicios y estereotipos, y de oponerse a cualquier forma de discriminación o violencia.	CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.
CC4. Comprende las relaciones sistémicas entre las acciones humanas y el entorno, y se inicia en la adopción de estilos de vida sostenibles, para contribuir a la conservación de la biodiversidad desde una perspectiva tanto local como global.	CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

Competencia emprendedora (CE)

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 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.

Descriptores operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CE1. Reconoce necesidades y retos que afrontar y elabora ideas originales, utilizando destrezas creativas y tomando conciencia de las consecuencias y efectos que las ideas pudieran generar en el entorno, para proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades detectadas.	CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.
CE2. Identifica fortalezas y debilidades propias utilizando estrategias de autoconocimiento y se inicia en el conocimiento de elementos económicos y financieros básicos, aplicándolos a situaciones y problemas de la vida cotidiana, para detectar aquellos recursos que puedan llevar las ideas originales y valiosas a la acción.	CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.
CE3. Crea ideas y soluciones originales, planifica tareas, coopera con otros en equipo, valorando el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a cabo una iniciativa emprendedora, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.	CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

La competencia en conciencia y expresión 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.

Descriptoros operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CCEC1. Reconoce y aprecia los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, comprendiendo las diferencias entre distintas culturas y la necesidad de respetarlas.	CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.
CCEC2. Reconoce y se interesa por las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, identificando los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.	CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de forma creativa y con una actitud abierta e inclusiva, empleando distintos lenguajes artísticos y culturales, integrando su propio cuerpo, interactuando con el entorno y desarrollando sus capacidades afectivas.	CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.
CCEC4. Experimenta de forma creativa con diferentes medios y soportes, y diversas técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para elaborar propuestas artísticas y culturales.	CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa,

	identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.
--	---

4. Competencias específicas:

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.

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.

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.

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.

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.

Relación entre Competencias Clave y Competencias Específicas

Compet Clave	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC						
	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4			
Compet Específica	Educación Física																																				
1																																					
2																																					
3																																					
4																																					
5																																					

Para la segunda tabla que adjuntamos a continuación, relacionamos las competencias específicas que corresponden a nuestra asignatura, con la temporalización, porcentaje e instrumento de evaluación. De esta manera quedan más detallados nuestros instrumentos de calificación y en qué momento los aplicamos.

5. Saberes Básicos

La secuenciación de los Saberes Básicos en 1º Bachillerato es la siguiente:

Saberes Básicos	Nº Sesiones	Temporalización
Vida activa y saludable (condición física)	12	1ª evaluación
Resolución d problemas en situaciones motrices (Balonmano)	5	1ª evaluación
Resolución de problemas en situaciones motrices (Judo)	3	1ª evaluación
Vida activa y saludable (nutrición)	1	1ª evaluación
Vida activa y saludable (condición física)	12	2ª evaluación
Resolución de problemas en situaciones motrices (Baloncesto)	8	2ª evaluación
Organización y gestión de la actividad física (trabajo CF)	1	2ª evaluación
Organización y gestión de la actividad física (1ºs Auxilios)	1	2ª evaluación
Interacción eficiente sostenible con el entorno (Orientación)	2	2ª evaluación
Vida activa y saludable (condición física)	11	3ª evaluación
Resolución de problemas en situaciones motrices (Voleibol)	8	3ª evaluación

6. Situaciones de Aprendizaje

Tal y como establece el currículo “la adquisición y el desarrollo de las Competencias Clave del Perfil de Salida del alumnado al término de la enseñanza básica que se concreta en las competencias específicas de cada materia o ámbito de la etapa se verán favorecidos de metodologías didácticas que reconozcan al alumnado como agente de su propio aprendizaje, para ello es imprescindible la implementación de propuestas pedagógicas que partiendo de los centros de interés de los alumnos y las alumnas les permitan conseguir el conocimiento con autonomía y creatividad desde sus propios aprendizajes y experiencias. **Las situaciones de aprendizaje** representan una herramienta para integrar los elementos curriculares de las distintas materias o ámbitos mediante tareas y actividades significativas y relevantes para resolver problemas de manera creativa y cooperativa reforzando la autoestima, la autonomía y la reflexión crítica y la responsabilidad”

“Para que la adquisición de las competencias sea efectiva, dichas situaciones **deben estar bien contextualizadas y ser respetuosas con las experiencias del alumnado y sus diferentes formas de comprender la realidad**. Asimismo, **deben estar compuestas por tareas complejas cuya resolución conlleve la construcción de nuevos aprendizajes y los prepare para su futuro personal, académico y profesional**. Con estas situaciones se busca ofrecer al alumnado la oportunidad de conectar y aplicar lo aprendido en contextos de la vida real. Así planteadas, las situaciones constituyen un componente que, alineado con los principios del Diseño universal para el aprendizaje, permite aprender a aprender y sentar las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida, fomentando procesos pedagógicos flexibles y accesibles que se ajusten a las necesidades, las características y los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado y que favorezcan su autonomía.”

“El diseño de estas situaciones debe suponer la transferencia de los aprendizajes adquiridos por parte del alumnado, posibilitando la articulación coherente y eficaz de los distintos conocimientos, destrezas y actitudes propios de esta etapa. Las situaciones deben partir del planteamiento de unos objetivos claros y precisos que integren diversos saberes básicos. Además, deben proponer tareas o actividades que favorezcan diferentes tipos de agrupamientos, desde el trabajo individual al trabajo en grupos, permitiendo que el alumnado asuma responsabilidades personales de manera autónoma y actúe de forma cooperativa en la resolución creativa del reto planteado. **Su puesta en práctica debe implicar la producción y la interacción verbal e incluir el uso de recursos auténticos en distintos soportes y formatos, tanto analógicos como digitales**. Las situaciones de aprendizaje deben fomentar aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad o la convivencia democrática, esenciales para que el alumnado sea capaz de responder con eficacia a los retos del siglo XXI”

Competencia específica	Situaciones de aprendizaje
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,	Reconocer y diferenciar distintos ejercicios de condición física para trabajar las capacidades físicas básicas individualmente. Incorporar de manera progresiva diferentes hábitos higiénico-deportivos y de salud, relacionados con la actividad física diaria.

así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física	Explorar diferentes soluciones para resolver los problemas planteados en diferentes situaciones motrices
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	Explorar diferentes soluciones para resolver los problemas planteados en diferentes situaciones motrices. Fomentar la toma de decisiones planteando situaciones y retos en diferentes tareas.
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	Potenciar el trabajo cooperativo para la consecución de logros individuales-colectivos.
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	Investigar sobre manifestaciones artístico-expresivas de diferentes culturas

7. Criterios de evaluación.

A continuación, detallamos los criterios de evaluación de cada una de las competencias específicas de nuestra área, relacionándolas con los descriptores de salida que nos propone el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de Bachillerato.

Competencia específica	Criterios de evaluación	Conexión con descriptores de salida	Porcentaje
1 interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable	1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. 1.2 Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. 1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. 1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. 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	STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.	50 %
2 adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. 2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. 2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	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	3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. 3.2 Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. 3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso 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	CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.	
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	5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes	STEM5, CPSAA1., CPSAA2, CC4, CE1.	

Criterios de evaluación (1º Bachillerato)

Competencia específica	Tareas para realizar	Instrumento de evaluación	Porcentaje de evaluación	Temporalización
Competencia específica 1.				
1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas.	Trabajo condición física.	Rúbrica	20%	Segundo trimestre
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.	Calentamiento autónomo.	Observación	30%	Todo el curso
1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes durante y después de la actividad física, así como la aplicación de primeros auxilios.	Tarea de primeros auxilios y automatización del calentamiento.	Observación	30%	Todo el curso
1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal.	Ejercicios de cohesión grupal y adaptaciones	Observación	20%	Todo el curso
1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física.	Trabajo nutrición	Rúbrica	20%	Primer trimestre
Competencia específica 2.				
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual o de la colaboración oposición, gestionando autónomamente cualquier imprevisto que pueda surgir	Ejercicios prácticos en clase	Observación	50%	1er y 2º trimestre
2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en los contextos deportivos.	Competiciones deportivas en clase con partidos modificados	Rúbrica	50%	1er y 2º trimestre
2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad.	Batería de ejercicios prácticos	Observación y rúbrica	50%	Todo el curso

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.	Batería de ejercicios de alta dificultad	Observación	50%	Todo el curso
3.2 Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto que pueda surgir	Exposición práctica de ejercicios en clase	Rúbrica	50%	Tercer trimestre
3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía.	Juegos de cohesión grupal	Observación	50%	Todo el curso

8. Instrumentos para la evaluación

Con la intención de tratar de objetivar lo más posible nuestras pruebas físicas (pruebas de acciones técnicas, tácticas, ejercicios colectivo en diferentes deportes y otras actividades físicas que trabajamos durante el curso), hemos procedido a elaborar diferentes rúbricas, distintas entre sí, en las que señalamos los aspectos que consideramos como más importantes a la hora de la evaluación de los ejercicios en concreto. Estas rúbricas nos facilitan y objetivan enormemente la evaluación y calificación de las pruebas.

Criterios de corrección

1 error de grafía = 0,25 puntos menos

- 2 tildes incorrectas o sin poner = 0,25 puntos menos

- Máxima penalización: 1,5 puntos

- 3 faltas de crédito

Criterios de calificación

La LOMLOE establece una evaluación y calificación por competencias concretas. Hemos adaptado la nomenclatura para que sea más entendible para todos.

- PARTICIPACIÓN, AUTONOMÍA Y RESPETO 30% (comportamiento, puntualidad, cuidado material, atender en explicaciones, cambio camiseta, apuntar clase...).
- CONDICIÓN FÍSICA Y DEPORTES 50% (pruebas físicas, exámenes prácticos, carrera orientación...).
- CONCEPTOS TEÓRICOS (EXAMEN O TRABAJO) 20%

Medidas de recuperación y promoción

El alumnado de 2º Bachillerato que tengan pendiente la Educación Física de 1º Bachillerato tendrán que recuperarla con dos exámenes y dos trabajos acordes a los contenidos que se trabajen en 1º Bachillerato.

Respecto a la promoción, en bachillerato la asignatura toma un carácter diferente al de la ESO, no es continua, es decir, que el alumno que suspenda alguna evaluación, deberá recuperar dicha evaluación con el examen teórico correspondiente y la realización de los contenidos suspensos de la misma. El alumno/a promocionará al curso siguiente si tiene al menos un cinco en las tres evaluaciones. La nota final del curso se realizará de la siguiente forma: 1ª evaluación 30%, 2ª evaluación 30% y 3ª evaluación 40% (le damos más peso a la tercera evaluación ya que valoramos la progresión tanto de aptitudes como actitudinal a lo largo del curso).

9. Atención a las diferencias individuales

En atención a este concepto, se parte de la base de que todos somos diferentes, que la diversidad es un valor humano, una riqueza, que se manifiesta en las sociedades abiertas, plurales y democráticas. Las diferencias individuales existentes entre los alumnos / as lleva a que se preste una especial atención a este hecho de la diversidad. Es más, en cada programación se tienen ya en cuenta una serie de aspectos que permiten individualizar el proceso de enseñanza-aprendizaje y que hacen que el profesor pueda considerar esa diversidad de los alumnos / as.

En virtud de cuál sea la naturaleza de esa diferenciación entre individuos, parece claro que la forma de afrontarla con vistas a conseguir los objetivos propuestos será variada.

- En ocasiones, esa diversidad habrá que afrontarla estableciendo una diferenciación entre contenidos, indicando unos prioritarios frente a otros complementarios, en función de los cuales girarán las actividades, asimismo, diferenciadas.
- Otras veces, habrá que variar, no ya los contenidos y/o las actividades, sino la metodología empleada.
- El empleo de materiales didácticos variados y graduados en función de la dificultad permiten de igual manera una adaptación educativa a la variedad de necesidades. Estos materiales ofrecerán una amplia gama de actividades que responderán a los diferentes grados de aprendizaje.
- También podemos afrontar esa diversidad mediante agrupamientos homogéneos dentro del gran grupo de alumnos / as, lo que permitirá que estos se sitúen en diferentes tareas y se propongan actividades, bien de refuerzo, bien de profundización, y adaptar así el ritmo de inclusión de nuevos contenidos.

En esta línea, las adaptaciones curriculares, constituyen una estrategia para ajustar el proceso educativo a las diversas capacidades, intereses, motivaciones y necesidades de los alumnos durante el seguimiento de la programación prevista. Entre las medidas para atender las necesidades de estos alumnos se contemplan:

- los agrupamientos flexibles,
- los desdoblamientos de grupos,
- la integración de materias en ámbitos,
- medidas de apoyo técnico y recursos materiales,
- las adaptaciones del currículo,
- la adecuación en los procesos e instrumentos de evaluación,
- los programas de refuerzo

Contribución al Plan TIC

Hay que destacar que uno de los aspectos priorizados en la LOMLOE, y por supuesto, en nuestro Proyecto Educativo de Centro, acorde a los tiempos que corren, es el fomento del uso de los recursos vinculados a las **Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC)**.

Específicamente desde nuestro departamento, proponemos el siguiente planteamiento dirigido a favorecer el uso de las **nuevas tecnologías** por parte de nuestro alumnado (lógicamente, en estrecha relación con el desarrollo de la competencia para el **Tratamiento de la Información y Competencia Digital**, como una de las competencias específicas priorizadas por la LOMLOE):

- Facilitando al alumno una serie de direcciones de páginas *web* muy interesantes sobre educación física de manera que éste pueda obtener la información oportuna de cara a la elaboración de trabajos o la propuesta de actividades relacionadas con las distintas unidades que conforman la programación.
- Se valorará que el alumno nos entregue los trabajos teóricos previstos mediante la utilización de un procesador de textos como el "Word" del entorno Windows.

Contribución al Plan de fomento y desarrollo de la lectura

Desde el departamento de Educación Física fomentaremos la lectura de nuestros alumnos, al igual que el desarrollo de la expresión oral y escrita por medio de la elaboración de trabajos donde tienen que leer, resumir, sintetizar y sacar la información que se les pide, así como con la exposición de trabajos teórico-prácticos o ejercicios a los compañeros.

Actividades complementarias y extraescolares

Durante el presente curso realizaremos una actividad durante el primer y segundo trimestre para fomentar el deporte y aprovechamiento de las instalaciones en 1º y 2º ESO. Esta será la liga de los recreos. Nosotros somos los organizadores de la liga: partidos, calendario, normas, etc, y el alumnado se encarga de mantener la liga activa.

Por otro lado, en el comienzo del tercer trimestre retomaremos el día deportivo. Contactaremos con varios clubes deportivos y asociaciones para que muestren y promocionen su deporte con el alumnado. Además de esto, realizaremos competiciones entre el alumnado de ESO y FP, con voluntarios de Bachillerato arbitrando. Esperemos que vuelvan a ser unos días de fomento del deporte y de mayor actividad física entre el alumnado.

Procedimientos de evaluación y revisión de los procesos y los resultados de las programaciones didácticas

Al finalizar el curso escolar debemos analizar los procesos y resultados obtenidos para sacar unas conclusiones que nos permitan la mejora a la hora de programar los siguientes cursos:

Esto supone dos **acciones fundamentales**:

- a) la evaluación de la programación, donde tendremos en cuenta:
 - Temporalización: adecuación de los tiempos marcados
 - Validez metodológica: si sirve a una mayoría (se mide en resultados y porcentajes).
 - Coherencia: equilibrio entre conceptos, procedimientos, actitudes en relación con los objetivos, así como la adecuación de los exámenes a los contenidos dados y a los objetivos.
- b) las propuestas de mejora que se deducen de lo anterior.

Así, partiendo de los objetivos de mejora de nuestra memoria, uno de los principales objetivos que tenemos para el departamento este curso es que los alumnos realicen las sesiones de Educación Física en un ambiente de respeto y tolerancia. Que desarrollen sus capacidades físicas siendo conscientes de sus limitaciones y disfrutando de las actividades programadas independientemente del nivel de cada uno.

También vemos fundamental el que conozcan el funcionamiento general de las sesiones, las partes que lo componen y como deben comportarse en cada momento.

Otro de los objetivos que nos planteamos con respecto a los resultados académicos, para que éstos mejoren, es ir recordando periódicamente los criterios de evaluación y sus porcentajes, sobre todo a aquellos alumnos que debido a su actitud y/o rendimiento no los tienen claros. Intentamos que mejoren dichas carencias con el objetivo de aprobar.

Queremos utilizar nuestras reuniones de departamento para organizar la distribución de los espacios y poder desarrollar nuestras sesiones adaptando el material y el espacio lo mejor posible a las aptitudes y capacidades del alumnado.

Además, la utilizaremos para mantener el cuarto de material del que disponemos, lo más ordenado posible para que su uso sea óptimo, para organizar los espacios entre los profesores y el material del que disponemos para evitar coincidencia de este. Para que dichas reuniones sean lo más productivas y eficaces posibles elaboraremos trimestralmente una planificación de los contenidos a tratar, en función de las necesidades, en nuestras reuniones de departamento.

Según se vaya acercando el final del curso, pasaremos a nuestros alumnos un cuestionario previamente elaborado en el departamento para conocer los aspectos positivos y negativos a valorar

de las sesiones que hemos realizado durante el curso, así como el nivel de satisfacción y aprendizaje de los contenidos del curso.

ANEXO I. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Título	Judo		
Autoría	Pablo Ortega		
Etapas	Bachillerato	Curso	1º Bachillerato
N.º sesiones¹	4	Trimestre	2do trimestre
Área/materia	Educación física	Áreas/materias relacionadas	Educación Física, Anatomía Aplicada (movimiento y palancas), Psicología (autocontrol emocional)
RESUMEN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE			
Narrativa²	El alumnado aprenderá las técnicas básicas del judo (proyecciones elementales, desequilibrios, inmovilizaciones, caídas de seguridad), integrándolas con principios tácticos como distancia, control, anticipación y uso eficiente de la fuerza. La situación culmina con una demostración técnico-táctica cooperativa , diseñada por parejas o tríos.		
Intención Educativa	Estímulo o reto que se plantea	Diseñar y ejecutar una secuencia técnica segura y coordinada que combine fundamentos de judo (caídas, controles, desequilibrios y 1–2 proyecciones sencillas).	
	Objetivos competenciales ³	Dominar desplazamientos, agarres básicos y caídas de seguridad. Aprender y ejecutar proyecciones elementales sin riesgo. Desarrollar autocontrol, respeto y disciplina.	

¹.

²

³

		Comprender principios tácticos de distancia, equilibrio y anticipación. Analizar la propia técnica mediante observación o grabación.
	Producto o productos finales ⁴	Demostración técnico-táctica por parejas/tríos, presentada al grupo con explicación breve.
CONCRECIÓN CURRICULAR		
Competencias específicas⁵		Criterios de evaluación⁶
CE1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable. CE2: Mejorar capacidades motrices y habilidades específicas. CE3: Resolver situaciones motrices con inteligencia táctica.		1.1 Participa activamente en prácticas deportivas organizadas manteniendo actitud positiva, dinámica y segura. 2.1 Ejecuta de forma eficaz los fundamentos técnicos del voleibol en situaciones reales. 3.1 Toma decisiones adecuadas según la posición del rival, del balón y del propio equipo.

4

5

6

CE4: Cooperar para lograr objetivos comunes. CE5: Analizar críticamente la acción motriz y el desempeño propio.	4.1 Se comunica, coordina y colabora en el desarrollo de estrategias colectivas. 5.1 Utiliza grabaciones, observación o feedback para mejorar su rendimiento.
Saberes básicos⁷	
Bloque 1: Vida activa y saludable • Cuidado articular, calentamientos específicos y prevención de lesiones en deportes de contacto. Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física • Planificación de secuencias técnicas y autoevaluación mediante grabación. Bloque 3: Resolución de problemas motrices • Ukemi (caídas adelante/atrás/lateral). • Agarre básico (<i>kumi-kata</i>), desequilibrios y entradas. • Proyecciones elementales: <i>o-goshi</i>, <i>de-ashi-barai</i>, <i>o-soto-gari</i> (adaptables). • Inmovilizaciones de control simple (<i>kesa-gatame</i>). • Táctica básica: anticipación, distancia, control, economía del esfuerzo. • Reglamento de seguridad en judo escolar.	

Bloque 4: Participación, cooperación y valores

- Respeto, disciplina, saludo tradicional (*rei*), autocontrol emocional.
- Roles: uke (quien recibe), tori (quien ejecuta), observador técnico.

MÉTODO

Estrategias	Estrategias ecosociales ⁸	Técnicas	
x Aprendizaje basado en problemas ☐ Aprendizaje cooperativo ☐ Aprendizaje basado en proyectos / servicio ☐ Aprendizaje dialógico ☐ Aprendizaje experiencial ☐ Otra	x Enfoque socioafectivo ☐ Aprendizaje para la acción ☐ Construcción colectiva del conocimiento ☐ Aprendizaje activo ☐ Inclusión ☐ Mirada holística y crítica	☐ Grupo de investigación ☐ Debate ☐ Podcast ☐ Tertulia dialógica ☐ Escucha colectiva ☐ Teatro social ☐ Cine fórum ☐ Grupo de personas expertas	☐ Asamblea ☐ Explicación en gran-grupo ☐ Taller ☐ Seminario ☐ <i>Role-playing</i> ☐ Trabajo globalizado de propuesta externa ☐ Rincones o ambientes ☐ Otra
ODS relacionados	☐ 1. Erradicar la pobreza en todas sus formas en todo el mundo. ☐ 2. Poner fin al hambre, conseguir la seguridad alimentaria y una mejor nutrición, y promover la agricultura sostenible. x 3. Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos para todas las edades. ☐ 4. Garantizar una educación de calidad inclusiva y equitativa, y promover las oportunidades de aprendizaje permanente para todos. ☐ 5. Alcanzar la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas. ☐ 6. Garantizar la disponibilidad y la gestión sostenible del agua y el saneamiento para todos. ☐ 7. Asegurar el acceso a energías asequibles, fiables, sostenibles y modernas para todos.		

	☐ 8. Fomentar el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo, y el trabajo decente para todas las personas. ☐ 9. Desarrollar infraestructuras resilientes, promover la industrialización inclusiva y sostenible, y fomentar la innovación. ☐ 10. Reducir las desigualdades entre países y dentro de ellos. ☐ 11. Conseguir que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles. ☐ 12. Garantizar las pautas de consumo y de producción sostenible. ☐ 13. Tomar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos. ☐ 14. Conservar y utilizar de forma sostenible los océanos, mares y recursos marinos para lograr el desarrollo sostenible. ☐ 15. Proteger, restaurar y promover la utilización sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar de manera sostenible los bosques, combatir la desertificación y detener y revertir la degradación de la tierra, y frenar la pérdida de diversidad biológica. ☐ 16. Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles. ☐ 17. Fortalecer los medios de ejecución y reavivar la alianza mundial para el desarrollo sostenible.			
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA				
	Secuencia de tareas ⁹	Agrupamiento	Recursos	Indicador de evaluación ¹⁰
Sesiones	Sesión 1 – Seguridad y bases del dojo ▪ Aprendizaje de ukemi: caídas básicas en progresión. ▪ Desplazamientos, postura y agarre seguro (<i>kumi-kata</i>). ▪ Ejercicios de desequilibrio sin proyección (<i>kuzushi</i>). ▪ Pequeño reto cooperativo: “mantén tu equilibrio”.			

9

10

	Sesión 2 – Técnicas elementales Sesión 3 – Control y táctica básica Sesión 4 – Demostración final ▪ Repaso de caídas. ▪ Proyecciones básicas en estático: <i>o-soto-gari</i> y <i>o-goshi</i> (versión educativa). ▪ Trabajo de entradas suaves sin derribo. ▪ Ejercicios por parejas para sincronización y confianza. ▪ Primera grabación de técnica para análisis. ▪ Inmovilizaciones simples (<i>kesa-gatame</i>). ▪ Encadenamientos técnicos: desequilibrio + entrada + control. ▪ Introducción a la táctica: distancia, agarre, anticipación. ▪ Diseño de la secuencia técnico-táctica por parejas. ▪ Ensayo general de la secuencia. ▪ Presentación al grupo de la demostración final. ▪ Explicación breve de los principios aplicados. ▪ Autoevaluación y coevaluación mediante rúbrica.		
EVALUACIÓN			
Procedimientos o técnicas	Actividad de evaluación	Instrumento	

x Observación sistemática ☐ Intercambios orales ☐ Producciones del alumnado ☐ Autoevaluación ☐ Coevaluación ☐ Evaluación colectiva ☐ Otro	☐ Cuestionario ☐ Prueba escrita ☐ Portfolio / archivo digital ☐ Asamblea y puesta en común ☐ Exposiciones (individual, seminario,...) ☐ Teatro / cine fórum x Actividad competencial ☐ Debate ☐ Otra	☐ Lista de cotejo x Rúbricas ☐ Escalas de valoración ☐ Semáforo de autoevaluación ☐ Diana de evaluación ☐ Otra
MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
• Progresión técnica muy escalonada para evitar riesgos. • Parejas equilibradas en fuerza/masa corporal. • Sustituir proyecciones por trabajos de desequilibrio + entrada para alumnado con limitaciones. • Roles rotativos: tori/uke/observador (seguro y accesible). • Uso de materiales acolchados extra para quienes lo requieran. • Refuerzos visuales mediante vídeos cortos de técnica básica.		

ANEXO II. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Título	Orientación y toma de decisiones en el medio natural		
Autoría	Pablo Ortega		
Etapas	Bachillerato	Curso	1º
N.º sesiones¹¹	4	Trimestre	2º trimestre
Área/materia	Educación física	Áreas/materias relacionadas	Educación Física, Biología y Geología, Geografía
RESUMEN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE			
Narrativa¹²	El alumnado se inicia en la orientación en espacios naturales: interpretación de mapas topográficos, manejo de brújula, lectura de referencias del terreno, planificación de itinerarios y toma de decisiones seguras. La situación culmina con un reto final de orientación por equipos , en el que deben completar un recorrido marcado con balizas, aplicando estrategias de navegación y registrando su trazado.		
Intención Educativa	Estímulo o reto que se plantea	Preparar, planificar y ejecutar un recorrido de orientación en el medio natural , tomando decisiones de forma segura y eficaz.	
	Objetivos competenciales ¹³	Interpretar mapas y modelos del entorno natural. Usar brújula y referencias topográficas. Planificar rutas eficaces según el terreno.	

¹¹ .

¹²

¹³

		Desarrollar toma de decisiones autónoma y responsable. Cooperar para resolver problemas en entornos reales.
	Producto o productos finales ¹⁴	Recorrido de orientación completado por equipos + hoja de análisis del itinerario (elecciones, errores, decisiones)
CONCRECIÓN CURRICULAR		
Competencias específicas¹⁵		Criterios de evaluación¹⁶
CE1: Participación activa y segura. CE2: Mejora de habilidades motrices y resolución de problemas. CE3: Resolución táctica de situaciones motrices. CE4: Cooperación y trabajo en equipo. CE5: Análisis del propio rendimiento.		1.3 Actúa de forma segura en actividades físicas desarrolladas en el medio natural. 2.3 Utiliza con eficacia técnicas de orientación para desplazarse en el medio natural. 3.3 Selecciona rutas y estrategias en función del terreno, distancia y tiempo. 4.1 Colabora en la planificación y ejecución del recorrido.

¹⁴¹⁵¹⁶

5.2 Analiza las propias decisiones tomadas durante la prueba para mejorar itinerarios futuros.

Saberes básicos¹⁷

Bloque 1: Vida activa y saludable

- Seguridad en el medio natural, hidratación, temperatura, riesgos del entorno.

Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física

- Planificación de rutas.
- Análisis posterior del recorrido (track, tiempos, decisiones).

Bloque 3: Resolución de problemas motrices

- Lectura de mapas: curvas de nivel, símbolos, escala.
- Manejo de brújula: rumbos, orientación del plano, azimut.
- Estrategias de orientación: “mano-campo”, ataque por referencia, elección de ruta.
- Desplazamiento eficaz por terreno irregular.

Bloque 4: Participación, cooperación y valores

- Responsabilidad ambiental y *Leave No Trace*.
- Roles cooperativos: navegante, lector de mapa, controlador de tiempo, observador del entorno.
- Toma de decisiones compartidas.

MÉTODO			
Estrategias		Estrategias ecosociales ¹⁸	
Estrategias		Técnicas	
x Aprendizaje basado en problemas x Aprendizaje cooperativo ☐ Aprendizaje basado en proyectos / servicio ☐ Aprendizaje dialógico ☐ Aprendizaje experiencial ☐ Otra		☐ Enfoque socioafectivo ☐ Aprendizaje para la acción x Construcción colectiva del conocimiento ☐ Aprendizaje activo ☐ Inclusión ☐ Mirada holística y crítica x Grupo de investigación ☐ Debate ☐ Podcast ☐ Tertulia dialógica ☐ Escucha colectiva ☐ Teatro social ☐ Cine fórum ☐ Grupo de personas expertas	
ODS relacionados		☐ Asamblea ☐ Explicación en gran-grupo ☐ Taller ☐ Seminario ☐ <i>Role-playing</i> ☐ Trabajo globalizado de propuesta externa ☐ Rincones o ambientes ☐ Otra	
		☐ 1. Erradicar la pobreza en todas sus formas en todo el mundo. ☐ 2. Poner fin al hambre, conseguir la seguridad alimentaria y una mejor nutrición, y promover la agricultura sostenible. x 3. Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos para todas las edades. ☐ 4. Garantizar una educación de calidad inclusiva y equitativa, y promover las oportunidades de aprendizaje permanente para todos. x 5. Alcanzar la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas. ☐ 6. Garantizar la disponibilidad y la gestión sostenible del agua y el saneamiento para todos. ☐ 7. Asegurar el acceso a energías asequibles, fiables, sostenibles y modernas para todos. ☐ 8. Fomentar el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo, y el trabajo decente para todas las personas. ☐ 9. Desarrollar infraestructuras resilientes, promover la industrialización inclusiva y sostenible, y fomentar la innovación. ☐ 10. Reducir las desigualdades entre países y dentro de ellos. ☐ 11. Consegir que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.	

	☐ 12. Garantizar las pautas de consumo y de producción sostenible. ☐ 13. Tomar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos. ☐ 14. Conservar y utilizar de forma sostenible los océanos, mares y recursos marinos para lograr el desarrollo sostenible. ☒ 15. Proteger, restaurar y promover la utilización sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar de manera sostenible los bosques, combatir la desertificación y detener y revertir la degradación de la tierra, y frenar la pérdida de diversidad biológica. ☐ 16. Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles. ☐ 17. Fortalecer los medios de ejecución y reavivar la alianza mundial para el desarrollo sostenible.			
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA				
	Secuencia de tareas ¹⁹	Agrupamiento	Recursos	Indicador de evaluación ²⁰
Sesiones	Sesión 1 – Introducción y lectura de mapas ▪ Símbolos del mapa, escala y curvas de nivel. ▪ Actividad “Mapa vivo”: identificar elementos del entorno. ▪ Mini-reto: encontrar puntos dentro del patio usando mapa simplificado. Sesión 2 – Brújula y orientación del plano ▪ Orientar el mapa con y sin brújula. ▪ Ejercicios de rumbos básicos (azimuts sencillos). ▪ Tareas por parejas: “camina el rumbo correcto”. ▪ Ejercicios de elección de ruta en mapas de muestra.			

¹⁹

²⁰

	Sesión 3 – Estrategias de navegación ▪ Técnicas: camino-mano, ataque por punto seguro, lectura anticipada. ▪ Ensayo de recorrido corto dentro del centro o parque cercano. ▪ Planificación del itinerario para el reto final. Sesión 4 – Reto final de orientación ▪ Carrera de orientación por equipos en un entorno natural o parque grande. ▪ Registro del recorrido: tiempos parciales, decisiones tomadas. ▪ Puesta en común: análisis de estrategia, errores y aciertos. ▪ Autoevaluación y coevaluación mediante rúbrica.			
EVALUACIÓN				
Procedimientos o técnicas	Actividad de evaluación	Instrumento		
☐ Observación sistemática x Intercambios orales ☐ Producciones del alumnado ☐ Autoevaluación ☐ Coevaluación ☐ Evaluación colectiva ☐ Otro	☐ Cuestionario ☐ Prueba escrita ☐ Portfolio / archivo digital ☐ Asamblea y puesta en común ☐ Exposiciones (individual, seminario,...) ☐ Teatro / cine fórum x Actividad competencial ☐ Debate ☐ Otra	x Lista de cotejo ☐ Rúbricas ☐ Escalas de valoración ☐ Semáforo de autoevaluación ☐ Diana de evaluación ☐ Otra		

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
Mapas simplificados o con mayor contraste para alumnado con dificultades visuales o espaciales. Equipos heterogéneos con roles adaptados (lector de mapa, navegante, seguimiento del tiempo). Recorridos alternativos más cortos para quienes lo requieran. Estrategias de apoyo visual: colores, referencias grandes, puntos cardinales claros. Ritmo de trabajo flexible: permitir más tiempo a grupos con menor habilidad espacial. Supervisión reforzada para alumnado con dificultades de orientación en espacios abiertos. Uso de aplicaciones sencillas (p. ej., brújula digital) como apoyo cuando sea necesario.		

ANEXO III. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Título	Voleibol: técnica, táctica y cooperación		
Autoría	Pablo Ortega		
Etapas	Bachillerato	Curso	1º Bachillerato
N.º sesiones²¹	4	Trimestre	3er trimestre
Área/materia	Educación física	Áreas/materias relacionadas	EF, educación para la salud, Tecnología y Atención educativa
RESUMEN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE			
Narrativa²²	El instituto va a participar en una <i>Jornada Deportiva Intercentros</i> . Para representar a su clase en la categoría de voleibol, el alumnado deberá prepararse técnica y tácticamente mientras diseña una estrategia de juego basada en cooperación, análisis del rival y comunicación efectiva. Cada equipo deberá entrenar, grabar jugadas clave, corregir errores y generar un plan de juego que se pondrá en práctica en el torneo final interno.		
Intención Educativa	Estímulo o reto que se plantea	Preparar un equipo competitivo, cooperativo y tácticamente organizado para participar en la Jornada Deportiva del centro.	
	Objetivos competenciales ²³	Desarrollar habilidades motrices específicas del voleibol. Aplicar principios tácticos básicos. Fomentar la cooperación, comunicación y el juego limpio.	

²¹.

²²

²³

		Analizar el rendimiento propio mediante observación y vídeo. Tomar decisiones rápidas en contexto real.
	Producto o productos finales ²⁴	Microplan táctico por equipos + participación en un minitorneo cooperativo.
CONCRECIÓN CURRICULAR		
Competencias específicas²⁵		Criterios de evaluación²⁶
CE1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable. CE2: Mejorar capacidades motrices y habilidades específicas. CE3: Resolver situaciones motrices con inteligencia táctica.		1.1 Participa activamente en prácticas deportivas organizadas manteniendo actitud positiva, dinámica y segura. 2.1 Ejecuta de forma eficaz los fundamentos técnicos del voleibol en situaciones reales. 3.1 Toma decisiones adecuadas según la posición del rival, del balón y del propio equipo.

²⁴

²⁵

²⁶

CE4: Cooperar para lograr objetivos comunes. CE5: Analizar críticamente la acción motriz y el desempeño propio.	4.1 Se comunica, coordina y colabora en el desarrollo de estrategias colectivas. 5.1 Utiliza grabaciones, observación o feedback para mejorar su rendimiento.
Saberes básicos²⁷	
Bloque 1: Vida activa y saludable • Prevención de lesiones. • Calentamiento específico y vuelta a la calma. Bloque 2: Organización y gestión de la actividad física • Planificación básica del entrenamiento y autorregulación. • Análisis técnico mediante grabaciones. Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices • Fundamentos técnicos del voleibol. • Táctica básica: ocupación de espacios, rotaciones, comunicación. • Reglas esenciales del juego. Bloque 4: Participación, cooperación y valores	

- Juego limpio y actitud positiva.
- Roles dentro del equipo: liderazgo, observador, capitán táctico.

MÉTODO

Estrategias		Estrategias ecosociales ²⁸	Técnicas	
x Aprendizaje basado en problemas ☐ Aprendizaje cooperativo ☐ Aprendizaje basado en proyectos / servicio ☐ Aprendizaje dialógico ☐ Aprendizaje experiencial ☐ Otra		x Enfoque socioafectivo ☐ Aprendizaje para la acción ☐ Construcción colectiva del conocimiento ☐ Aprendizaje activo ☐ Inclusión ☐ Mirada holística y crítica	☐ Grupo de investigación ☐ Debate ☐ Podcast ☐ Tertulia dialógica ☐ Escucha colectiva ☐ Teatro social ☐ Cine fórum ☐ Grupo de personas expertas	☐ Asamblea ☐ Explicación en gran-grupo ☐ Taller ☐ Seminario ☐ <i>Role-playing</i> ☐ Trabajo globalizado de propuesta externa ☐ Rincones o ambientes ☐ Otra
ODS relacionados		☐ 1. Erradicar la pobreza en todas sus formas en todo el mundo. ☐ 2. Poner fin al hambre, conseguir la seguridad alimentaria y una mejor nutrición, y promover la agricultura sostenible. x 3. Garantizar una vida saludable y promover el bienestar para todos para todas las edades. ☐ 4. Garantizar una educación de calidad inclusiva y equitativa, y promover las oportunidades de aprendizaje permanente para todos. ☐ 5. Alcanzar la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas. ☐ 6. Garantizar la disponibilidad y la gestión sostenible del agua y el saneamiento para todos. ☐ 7. Asegurar el acceso a energías asequibles, fiables, sostenibles y modernas para todos. ☐ 8. Fomentar el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo, y el trabajo decente para todas las personas.		

	☐ 9. Desarrollar infraestructuras resilientes, promover la industrialización inclusiva y sostenible, y fomentar la innovación. ☐ 10. Reducir las desigualdades entre países y dentro de ellos. ☐ 11. Conseguir que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles. ☐ 12. Garantizar las pautas de consumo y de producción sostenible. ☐ 13. Tomar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos. ☐ 14. Conservar y utilizar de forma sostenible los océanos, mares y recursos marinos para lograr el desarrollo sostenible. ☐ 15. Proteger, restaurar y promover la utilización sostenible de los ecosistemas terrestres, gestionar de manera sostenible los bosques, combatir la desertificación y detener y revertir la degradación de la tierra, y frenar la pérdida de diversidad biológica. ☐ 16. Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles. ☐ 17. Fortalecer los medios de ejecución y reavivar la alianza mundial para el desarrollo sostenible.				
SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA					
	Secuencia de tareas ²⁹		Agrupamiento	Recursos	Indicador de evaluación ³⁰
Sesiones	Sesión 1 – Fundamentos básicos	▪ Calentamiento con dinámica “que no caiga”. ▪ Introducción al saque de seguridad, pase de dedos y mancha. ▪ Rondas cooperativas para mantener el balón 5–10 toques. ▪ Mini-desafíos por parejas (retos progresivos).			
	Sesión 2 – Construcción del juego	▪ Trabajo de recepción dirigida y pase en desplazamiento. ▪ Introducción a la colocación y al ataque suave.			

²⁹

³⁰

	▪ Juego 3x3 con obligación de realizar pase-colocación-ataque. ▪ Primeras grabaciones de jugadas simples. Sesión 3 – Táctica esencial ▪ Explicación del sistema 6-0 y rotaciones. ▪ Roles dentro del equipo: colocador, apoyo, defensor. ▪ Tareas de lectura del rival (espacios libres). ▪ Diseño del microplan táctico por equipos. Sesión 4 – Minitorneo + producto final ▪ Aplicación del microplan táctico en competición 4x4 o 5x5. ▪ Puntuación añadida por jugada organizada y comunicación efectiva. ▪ Coevaluación entre equipos mediante rúbrica simplificada. ▪ Presentación final del microplan y reflexión.			
EVALUACIÓN				
Procedimientos o técnicas	Actividad de evaluación	Instrumento		
x Observación sistemática ☐ Intercambios orales ☐ Producciones del alumnado ☐ Autoevaluación ☐ Coevaluación ☐ Evaluación colectiva ☐ Otro	☐ Cuestionario ☐ Prueba escrita ☐ Portfolio / archivo digital ☐ Asamblea y puesta en común ☐ Exposiciones (individual, seminario,...) ☐ Teatro / cine fórum x Actividad competencial ☐ Debate ☐ Otra	☐ Lista de cotejo x Rúbricas ☐ Escalas de valoración ☐ Semáforo de autoevaluación ☐ Diana de evaluación ☐ Otra		

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
• Balones ligeros para alumnado con menor nivel. • Campos reducidos para favorecer la participación. • Grupos cooperativos heterogéneos. • Roles diferenciados para alumnado con dificultades motrices (analista táctico, observador, capitán comunicador). • Progresión técnica flexible (cada quien avanza según dominio). • Repeticiones guiadas + apoyo personalizado en gestos técnicos complejos. • Uso de grabaciones para facilitar aprendizaje visual.		