
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
1º ESO

Ciudad
Educativa
Municipal

FUHem
Hipatia



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, el **Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo**, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria y **DECRETO 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno**, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

La **Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria** incide en el aprendizaje de los retos clave que comenzaron a atenderse en la etapa anterior, destacando entre sus propósitos la consolidación de un estilo de vida activo y saludable, la confirmación del conocimiento de su cuerpo, el disfrute de las manifestaciones expresivas y culturales de carácter motriz o la mejora del desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices de diversa naturaleza.

El currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a **seis bloques de contenidos**, susceptibles de desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las actividades exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar contenidos de distintas procedencias.

El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud – física, mental y social – a través del desarrollo de relaciones positivas durante la práctica física y deportiva.

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 y 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 interdisciplinar que 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, «Emociones y relaciones sociales», se centra, por un lado, 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 sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones entre quienes participan 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» incide sobre la interacción con el medio natural y urbano.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas actividades que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible.

Estas actividades deberán integrar procesos orientados a la adquisición de las competencias y han de enfocarse desde diferentes perspectivas, desde la articulación con elementos plurales como son las distintas 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 o la creación de una conciencia de grupo-clase, 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.

Como ejemplo de actividad, tomando como referencia el citado modelo de enseñanza comprensiva del deporte para su aplicación en el nivel curricular correspondiente a la unidad didáctica, se propone la práctica del juego modificado, incluyendo las variaciones que se consideren oportunas para averiguar el grado de conocimiento y destreza del alumnado (adaptación del espacio, de la meta, del material, del número de jugadores, etc.). En esta actividad deberá atenderse a la conciencia táctica para la apreciación del juego con el propósito de que el alumnado llegue a comprender los aspectos reglamentarios y sus implicaciones, la distribución de espacios y sus posibilidades de interacción, etc.

La **finalidad** de este modelo de aprendizaje se concreta en la enseñanza de los principios básicos del deporte, situando su práctica en contextos similares a los del juego real, para que el alumnado logre comprender la lógica interna desde la conciencia táctica. Este modelo se justifica, entre otros argumentos, por la necesidad de superar en el aula las limitaciones que impone la enseñanza deportiva profesional, centrada en las habilidades técnicas y que desatiende, de esta manera, los aspectos más lúdicos, beneficiosos y el componente social de la actividad física y del deporte.

Objetivos generales de la etapa

Objetivos: Son los logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave.

a. Objetivos generales de la etapa

De conformidad con el **artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo**, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Contribución de LA ASIGNATURA al desarrollo de las competencias básicas

● 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 previsto al finalizar la etapa de ESO son las fijadas en el **anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo/Real Decreto 243/2022, de 5 de abril**.

- 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.

Descriptorios 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.

Descriptorios 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 diversidad, y el logro de la igualdad de género, la cohesión social y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.	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 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.

Descriptorios 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	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

a cabo una iniciativa emprendedora, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

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.

Descriptorios 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.

- **Competencias específicas:**

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

- Esta competencia específica se conecta con los siguientes **descriptores** recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: **CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.**

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

- Esta competencia específica se conecta con los siguientes **descriptores** recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: **CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.**

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.

- Esta competencia específica se conecta con los siguientes **descriptores** recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: **CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.**

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

- Esta competencia específica se conecta con los siguientes **descriptores** recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: **CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.**

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

- Esta competencia específica se conecta con los siguientes **descriptores** recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: **STEM5, CC4, CE1, CE3.**

A continuación mostramos en este cuadro la relación entre Competencias Clave y Competencias Específicas para la asignatura de Educación Física en 1º ESO.

Competencias 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			
Competencias Específicas	Educación Física																																				
1																																					
2																																					
3																																					
4																																					
5																																					

Saberes Básicos

Los saberes básicos son lo que siempre hemos conocido como contenidos, definitivamente.

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

Saberes Básicos	Nº Sesiones	Temporalización
Salud física, social y mental: condición física	15	1ª evaluación
Habilidades motrices específicas: atletismo	8	1ª evaluación
Habilidades motrices específicas: colpbol	4	1ª evaluación
Salud física: nutrición	1	1ª evaluación
Salud física: cuidado del cuerpo	1	1ª evaluación
Preparación de la práctica motriz	1	1ª evaluación
Salud física, social y mental: condición física	11	2ª evaluación
Habilidades motrices específicas: bádminton	8	2ª evaluación
Habilidades motrices específicas: hockey	4	2ª evaluación
Actividades rítmico-musicales	4	2ª evaluación
Prevención de accidentes en las prácticas motrices	1	2ª evaluación
Salud física, social y mental: condición física	15	3ª evaluación
Habilidades motrices específicas: balonmano	8	3ª evaluación
Habilidades motrices específicas: combas	4	3ª evaluación
Interacción eficiente y sostenible con el entorno	2	3ª evaluación

Salud física: educación postural	1	3ª evaluación

Los saberes básicos mínimos acordados por el departamento para el nivel de 1º ESO serán los siguientes:

- Conocimiento y realización de los gestos técnicos de los deportes trabajados en el curso (bádminton, atletismo y balonmano).
- Conocimiento de lo que es un calentamiento deportivo y las partes que lo componen, así como elaboración uno de la manera más completa posible.
- Realización y superación de dos de las pruebas físicas realizadas durante el curso (una de ellas de resistencia).

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 aprendizaje:
1 Adoptar un estilo de vida activo y saludable	Reconocer y diferenciar distintos ejercicios de condición física para trabajar las capacidades físicas básicas individuales Incorporar de manera progresiva diferentes hábitos higiénico deportivos y de salud, relacionados con la actividad física diaria
2 Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices	Explorar diferentes soluciones para resolver los problemas planteados en diferentes situaciones motrices Fomentar la toma de decisiones planteando situaciones y retos en diferentes tareas Potenciar el trabajo cooperativo para la consecución de logro individual / colectivo
3 compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género	Ser capaces de resolver los conflictos que se presentan en diferentes situaciones físico-deportivas, y rechazando conductas antideportivas Reconocer los valores que engloban el deporte para desarrollar habilidades de respeto y aceptación de la multidiversidad de personas

4 Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento	Investigar sobre manifestaciones artístico-expresivas de diferentes culturas Cooperar para la creación de representaciones y manifestaciones artístico-expresivas, tanto individuales como colectivas
5 Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno	Proponer entornos naturales como espacio alternativo para la realización de actividades físicas

Criterios de evaluación

A continuación, detallamos los criterios de evaluación en relación con cada una de las competencias específicas de nuestra área, relacionándolos 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 la Educación Secundaria Obligatoria.

Competencia específica	Criterios de evaluación	Conexión con descriptores de salida	Porcentaje
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable	1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes,	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	10%

	durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. 1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. 1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.		
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. 5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	STEM5, CC4, CE1, CE3	

Competencia específica	Criterios de evaluación	Conexión con descriptores de salida	Porcentaje
2. adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	40%

motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices	en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.		
4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento	4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. 4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. 5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	STEM5, CC4, CE1, CE3	
--	---	----------------------	--

Competencia específica	Criterios de evaluación	Conexión con descriptores de salida	Porcentaje
1 Adoptar un estilo de vida activo y saludable	1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. 1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. 1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	50%
3 compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias	3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	

culturales, sociales, de género	3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.		
---------------------------------------	--	--	--

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

Competencia específica	Tareas para realizar	Instrumento de evaluación	Porcentaje de evaluación	Temporalización
Competencia específica 1.				
1.1 Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	Test físicos y autoelaboración de ejercicios de mejora.	Baremos y trabajo escrito.	1ª Eval 20% 2ª Eval 10% 3ª Eval 15%	Anual
1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.	Realización, visionado y debate sobre esos contenidos	Observación y trabajo escrito	15%	Anual
1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	Conocimiento y autonomía en la realización del calentamiento.	Observación.	5%	1ª Eval
1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas rudimentarias de primeros auxilios.	Lectura, visionado y práctica de los primeros auxilios.	Observación y rúbrica	5%	2ª Eval
1.5 Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	Lectura, visionado y debate	Observación y rúbrica	5%	3ª Eval
1.6 Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	Búsqueda y manejo de apps	Trabajo escrito	5%	2ª Eval

Competencia específica 2.				
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	Ejercicios prácticos en clase	Observación	10%	Anual
2.2 Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.	Ejercicios prácticos en clase	Observación	1ª Eval 10% 2ª Eval 10% 3ª Eval 5%	Anual
2.3 Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	Ejercicios prácticos en clase	Observación	1ª Eval 10% 2ª Eval 5% 3ª Eval 5%	Anual
Competencia específica 3.				
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	Ejercicios prácticos en clase	Observación	10%	Anual
3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	Ejercicios prácticos en clase	Observación	10%	Anual

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	Ejercicios prácticos en clase	Observación	10%	Anual
Competencia específica 4.				
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	Ejercicios prácticos en clase	Observación	5%	2ª Eval
4.2 Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.	Explicaciones y ejercicios prácticos y en clase	Examen escrito	10%	3ª Eval
4.3 Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	Ejercicios y exámenes prácticos en clase	Rúbrica	5%	2ª Eval
Competencia específica 5.				
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	Debates y ejercicios prácticos	Observación	2.5%	3ª Eval
5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.	Ejercicios y exámenes prácticos	Tabla de registro	2.5%	3ª Eval

Instrumentos para la evaluación

Los instrumentos de calificación son herramientas con las que convertimos una evaluación cualitativa en cuantitativa. Es decir, nos da el grado de consecución de, competencias y/o criterios de evaluación que ha alcanzado un alumno. Al combinar instrumentos y criterios de calificación podremos diseñar una evaluación objetiva.

- **Instrumentos de evaluación:**

Los **instrumentos de evaluación** son aquellos documentos o registros utilizados por el profesorado para la observación sistemática y el seguimiento del proceso de aprendizaje del alumnado. De esta forma, la evaluación debe apoyarse en la recogida de información. Por ello, el equipo de profesores ha determinado las características esenciales de los procedimientos de evaluación, que deben:

- Ser variados, de modo que permitan evaluar los distintos tipos de capacidades y contenidos curriculares y contrastar datos de la evaluación de los mismos aprendizajes obtenidos a través de sus distintos instrumentos.
- Dar información concreta de lo que se pretende evaluar.

A continuación, enumeramos algunos de los procedimientos e instrumentos que nos proponemos emplear para evaluar el proceso de aprendizaje:

Observación sistemática:

- Observación constante del trabajo, esfuerzo y participación en el aula.
- Rúbricas (ver Anexo I)

Análisis de las producciones del alumnado:

- Trabajos monográficos, reflexiones escritas...

Valoración de las exposiciones orales del alumnado:

- Sobre el calentamiento, juegos, ejercicios...

Realización de pruebas específicas:

- Examen escrito teórico práctico sobre los contenidos trabajados

- **Materiales y recursos didácticos**

Los **materiales y recursos didácticos** representan un elemento didáctico fundamental de nuestra programación como soporte básico de los contenidos y actividades de enseñanza-aprendizaje; y precisamente, en su elección y utilización nos fundamentamos en un conjunto de **criterios**, como son:

- Ante todo, deben garantizar la integridad de nuestro alumnado.
- Deben ajustarse al currículo y, en lo posible, reflejar la realidad de la Comunidad.

- Deben permitirnos trabajar los valores reflejados en el PEC y atender a la diversidad.
- Deben promover el esfuerzo e interés del alumno.

De forma general, además de las **instalaciones** de nuestro centro podemos destacar algunos de los recursos **materiales** utilizados en las unidades que conforman nuestra programación:

- Libros interdisciplinarios ecosociales como GAIA (1ª evaluación) y Mediterráneo (3ª evaluación) serán pilares básicos en nuestra programación.
- Vídeos que hagan reflexionar a los alumnos /as sobre la dimensión de la actividad física, así como los debates alrededor de la idea que se tiene de la educación física y el deporte.
- Cronómetros para medir y señales de situación para marcar circuitos o distancia, todo ello en relación con el trabajo de las cualidades físicas.
- Balones de balonmano, fútbol sala, voleibol, baloncesto... oficiales o de otro material (goma espuma), dependiendo del nivel de trabajo en los deportes de equipo.
- Material alternativo necesario para la práctica de los deportes relacionados con el mismo.
- Radiocasete para reproducir la música utilizada para la expresión corporal, relajación...
- Producción imaginativa de materiales por parte de los alumnos necesarios para la realización de juegos populares.
- Cuaderno de notas, Tablet, bolígrafo, reglas, y distintos colores para la realización de distintas actividades: orientación, apuntes ...
- Apuntes y fotocopias facilitados por el profesor.

- **Los criterios de evaluación citados anteriormente se corresponden a:**

Actitudes

Entendemos por actitudes positivas:

- Asistencia a clase y puntualidad, colaboración en el desarrollo de las sesiones, trabajo y esfuerzo diario, comportamiento correcto, interés por la asignatura, disposición a la cooperación
- Asistir provisto de la correcta indumentaria deportiva, aseo después de la práctica deportiva, cuidado y trato del material deportivo

Aptitudes físicas:

Se trata de medir el rendimiento motriz del alumno, basado en el desarrollo de la aptitud física. Se busca la mejora de las cualidades motrices básicas y la adquisición de destrezas para la vida cotidiana incluidos los movimientos gimnásticos deportivos. Los test físicos sirven para que el alumno vea cuál es su nivel y lo que tiene que trabajar, y los deportes realizados les ayudan a desarrollar sus destrezas motrices.

Conocimientos teóricos:

Se refiere a todos aquellos contenidos conceptuales, como Trabajos digitales, escritos, reflexiones, debates...acordes a los temas que estemos trabajando.

- **Criterios ortográficos o de corrección**

CURSO	FALTAS	TILDES	CRÉDITO	MÁXIMA RESTA
1º y 2º ESO	0,1	0,1 cada 2	3	1

La misma falta se contabiliza una sola vez.

- **Medidas de promoción y recuperación:**

El alumno/a promocionará al curso siguiente si tiene **aprobadas o recuperadas cada una de las tres evaluaciones** o tiene una **nota igual o superior a cinco en la 3ª evaluación**.

Un alumno/a podrá **recuperar** una evaluación suspensa obteniendo un **cinco en la siguiente evaluación**.

La **nota final del curso**, una vez aprobado el mismo, se obtiene según los siguientes porcentajes:

- Nota de la 1ª evaluación (30% de la nota final)
- Nota de la 2ª evaluación (30% de la nota final)
- Nota de la 3ª evaluación (40% de la nota final).

Estos porcentajes **no tienen valor si no está aprobada la 3ª evaluación**, ya que **no aprobar la 3ª evaluación** conlleva a **suspender el curso**.

En el caso de no haber superado los contenidos del curso en la **convocatoria ordinaria**, el alumno podrá examinarse en la **convocatoria extraordinaria de junio**. Dicho examen tendrá **una parte teórica y otra práctica** (el valor de dichas partes será de 50% cada una). La suma de las dos partes supondrá la nota final obtenida.

NOTA: Todo alumno que sea pillado haciendo uso de métodos fraudulentos para aprobar un examen, suspenderá directamente la evaluación.

- **Alumnos exentos de la práctica deportiva**

Todos los alumnos tienen que ser calificados en la asignatura, por lo tanto, aquellos alumnos que por imposibilidad física no vayan a realizar las sesiones prácticas de durante el curso deberán presentar un

certificado médico oficial, en el que se especifique la lesión o enfermedad que padece, debiendo asistir a clase igualmente.

Para ser calificados deberán presentar un **trabajo al final de la evaluación** acorde a los contenidos trabajados durante la misma (equivalente a la parte procedimental de aptitudes físicas de la asignatura), así como entregar diariamente una **ficha de trabajo** con el desarrollo de la sesión que han realizado sus compañeros en la misma (equivalente a la parte actitudinal de la asignatura).

En el caso de **enfermedad o lesión temporal** se podrá justificar con nota médica y en último caso de los padres.

Los alumnos que no realicen actividad por **falta de material** (ropa deportiva) o por **enfermedad** (resfriado, dolor leve...) realizarán por escrito el desarrollo de la clase que se esté impartiendo. Si la ausencia de la práctica se demora por más de dos semanas se realizará un trabajo acorde al tiempo de inactividad que vaya a estar.

Atención a la diversidad

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, **procesos e instrumentos de evaluación**, adaptándolo a las necesidades y diversidad de nuestro alumnado, que le faciliten alcanzar los objetivos propuestos por otro camino, o variando la forma de evaluar dichos contenidos.

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 flexibles y 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.

- **Metodología y estrategias didácticas**

Partiendo de los **principios metodológicos generales del proyecto curricular**, y tomando como base que el alumno/a es la figura central en torno al cual gira todo el proceso educativo, buscándose en todo momento y por lo que se refiere al área de Educación Física una actividad constructiva que posibilite el desarrollo de sus capacidades físicas, la metodología a emplear tratará de convertir al alumno/a en el protagonista activo de su propio aprendizaje, ya que la metodología representa, sin duda alguna, uno de los aspectos fundamentales del mismo, que responde al “Cómo enseñar”, debemos partir de un conjunto **principios didácticos o pedagógicos** aplicables a las unidades didácticas que conforman nuestra programación, como son:

- **Partir del nivel de desarrollo** de los alumnos.
- **Atender a la diversidad**, respetando los distintos ritmos de aprendizaje.
- Promover **aprendizajes autónomos y significativos**, así como la **participación**, el trabajo en equipo y la creatividad.
- Plantear **sesiones y actividades motivadoras** que susciten el interés del alumno en proceso de aprendizaje.
- Promover un **clima de clase libre de tensiones**, procurando un trato cálido y ameno con nuestros alumnos, pero siempre de respeto por el profesor y los propios compañeros.

Además, los aprendizajes han de ser útiles y base de otros aprendizajes posteriores, y el alumno/a debe ser consciente de este aprendizaje, de lo que hace, como lo hace y para qué lo hace en todo momento.

Por ello, en el **área de Educación Física** buscaremos ante todo **estrategias de enseñanza** que impliquen directamente a los alumnos / as en su propio proceso de aprendizaje.

Los **Estilos instructivos**, como el mando directo y la asignación de tareas, serán de aplicación muy puntual para tareas muy específicas, como puedan ser el ámbito del acondicionamiento físico-motriz y deportivo, en referencia por ejemplo a la enseñanza analítica de las habilidades o gestos pretendidos.

Desde luego, primaremos otros **estilos** como los ***fundamentados en el descubrimiento***, como la resolución de problemas y el descubrimiento guiado, muy utilizados en el ámbito de la expresión corporal y en el desarrollo de situaciones estratégicas o de interacción social.

Todos ellos estrechamente vinculados a nuestro principal estilo metodológico como es el **Aprendizaje Cooperativo** donde pretendemos dar mayor protagonismo al alumno/a, y siempre que los contenidos lo permitan, en los que el alumno/a desempeña un papel básico y en el que se favorecen las relaciones afectivo-sociales.

En definitiva, el planteamiento de unas u otras propuestas pedagógicas vendrá definida por un **modelo metodológico** determinado, pero atendiendo nuevamente a los principios mencionados, este será principalmente activo y participativo.

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 alumnado una serie de direcciones de páginas *web* muy interesantes sobre educación física, apuntes sobre los contenidos trabajados en clase y el reglamento de los deportes practicados, de manera que puedan obtener la información oportuna de cara a la realización de exámenes o pruebas escritas, 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.
- Realizando exámenes, test o pruebas escritas a través de las plataformas que ofrece el Centro.

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 lectura de material proporcionado en clase,

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 pretendemos mantener las actividades que hemos realizado el curso anterior y que han tenido bastante éxito y un buen acogimiento por parte del alumnado.

- La liga de los recreos
- Actividades PAMCE (No solo fútbol)
- La semana deportiva

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.

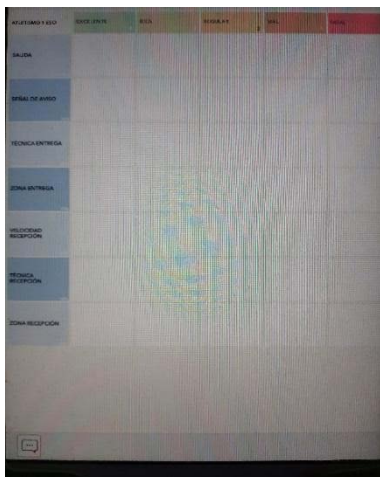
Queremos utilizar nuestras reuniones de departamento para organizar la distribución de los espacios y poder desarrollar nuestras sesiones adaptando el material y el espacio lo mejor posible a las aptitudes y capacidades del alumnado.

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 del mismo. Para que dichas reuniones sean lo más productivas y eficaces posibles elaboraremos trimestralmente un planning 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

Ejemplos de rúbricas utilizadas en la evaluación del alumnado.



SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Título	¡Corre en equipo! Carreras de relevos: salida de tacos y entrega del testigo		
Etapas	1er ciclo de la ESO	Curso	1º ESO
N.º sesiones¹	5	Trimestre	1º
Área/materia	Educación Física	Áreas/materias relacionadas	
RESUMEN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE			
Narrativa²	El alumnado se prepara para una competición de relevos 4x100. Para ello deberán aprender y practicar la salida de tacos, mejorar la técnica de carrera y coordinar la entrega del testigo dentro de la zona permitida. El reto será conseguir que su equipo alcance el mejor tiempo mediante cooperación, precisión y respeto a las normas		
Intención Educativa	Estímulo o reto que se plantea	¿Serán capaces de sincronizar su carrera y la entrega del testigo para ganar la prueba de relevos del centro?	
	Objetivos competenciales ³	- Mejorar la técnica de carrera y la salida de tacos. - Realizar la entrega y recepción del testigo dentro de la zona establecida.	

		- Participar activamente en equipos cooperando en la toma de decisiones. - Mostrar deportividad y respeto en situaciones competitivas.
	Producto o productos finales ⁴	1. Mini vídeo o cartel sobre normas del relevo.
		2. Puesta en marcha de la técnica aprendida
		3. Registro de tiempos parciales y análisis de mejoras.
		4. Competición final de relevos 4x100.
CONCRECIÓN CURRICULAR		
Competencias específicas ⁵		Criterios de evaluación ⁶
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un		- Domina habilidades motoras básicas.

análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida. 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.	- Participa activamente y colabora. - Comprende y aplica reglas y estrategias.
Saberes básicos⁷	
Bloque 2: Habilidades motrices - Técnica de carrera y velocidad. - Salida baja con tacos. - Coordinación en la entrega del testigo.	

Bloque 3: Juegos y deportes

- Reglas de las carreras de relevos.
- Trabajo cooperativo y roles dentro del equipo.

MÉTODO

Estrategias	Estrategias ecosociales ⁸	Técnicas	
☐ Aprendizaje basado en problemas x Aprendizaje cooperativo x Aprendizaje basado en proyectos / servicio ☐ Aprendizaje dialógico x Aprendizaje experiencial ☐ Otra	☐ Enfoque socioafectivo x Aprendizaje para la acción ☐ Construcción colectiva del conocimiento x Aprendizaje activo x Inclusión ☐ Mirada holística y crítica	☐ Grupo de investigación x Debate ☐ Podcast ☐ Tertulia dialógica ☐ Escucha colectiva ☐ Teatro social ☐ Cine fórum ☐ Grupo de personas expertas	☐ Asamblea x Explicación en gran-grupo ☐ Taller ☐ Seminario ☐ <i>Role-playing</i> ☐ Trabajo globalizado de propuesta externa x 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.	

- | | |
|--|--|
| | <p>X 4. Garantizar una educación de calidad inclusiva y equitativa, y promover las oportunidades de aprendizaje permanente para todos.</p> <p>X 5. Alcanzar la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas.</p> <p>☐ 6. Garantizar la disponibilidad y la gestión sostenible del agua y el saneamiento para todos.</p> <p>☐ 7. Asegurar el acceso a energías asequibles, fiables, sostenibles y modernas para todos.</p> <p>☐ 8. Fomentar el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo, y el trabajo decente para todas las personas.</p> <p>☐ 9. Desarrollar infraestructuras resilientes, promover la industrialización inclusiva y sostenible, y fomentar la innovación.</p> <p>☐ 10. Reducir las desigualdades entre países y dentro de ellos.</p> <p>☐ 11. Conseguir que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.</p> <p>☐ 12. Garantizar las pautas de consumo y de producción sostenible.</p> <p>☐ 13. Tomar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos.</p> <p>☐ 14. Conservar y utilizar de forma sostenible los océanos, mares y recursos marinos para lograr el desarrollo sostenible.</p> <p>☐ 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.</p> <p>☐ 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.</p> <p>☐ 17. Fortalecer los medios de ejecución y reavivar la alianza mundial para el desarrollo sostenible.</p> |
|--|--|

SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA				
SESIONES	Secuencia de tareas ⁹	Agrupamiento	Recursos	Indicador de evaluación ¹⁰
Sesión 1: Introducción teórica y familiarización con el testigo.	- Ejercicios de técnica básica de carrera - Juegos de velocidad - Familiarización con el testigo	Clase entera	Proyector Testigos	Debate Observación sistemática
Sesión 2: Técnica de salida de tacos y entrega del testigo	- Ejercicios de técnica de salida de tacos y entrega: por arriba/abajo - Ejercicios de coordinación	Parejas	Testigos	Observación sistemática

Sesión 3: Tiempos parciales y roles observadores.	• Práctica en diferentes posiciones y roles • Ejercicios de coordinación • Ejercicios con aumento de velocidad e intensidad • Análisis y mejora	Parejas	Testigos	Autoevaluación
Sesión 4: Ensayo completo de relevo.	• Ejercicios de mecanización del movimiento • Estrategia y táctica por equipos • Corrección grupal	Grupos reducidos	Testigos	Rúbrica Coevaluación
Sesión 5: Mini competición interna.	• Producto final (técnica y carrera a máxima velocidad) con normativa oficial adaptada	Grupos reducidos	Testigos	Producciones del alumnado

EVALUACIÓN		
Procedimientos o técnicas	Actividad de evaluación	Instrumento
☒ 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 ☐ Actividad competencial ☐ Debate ☐ Otra	☐ Lista de cotejo ☒ Rúbricas ☐ Escalas de valoración ☒ Semáforo de autoevaluación ☐ Diana de evaluación ☐ Otra
MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
• Ajuste de distancias y velocidades. • Testigos adaptados (ligeros, con agarre) • Roles rotatorios para asegurar la participación de todos.		

FICHA OBSERVACIÓN PROFESORADO					
Alumno/a	Salida de tacos correcta	Da la señal de aviso al entregar	Realiza la técnica correcta al entregar	Lleva una velocidad adecuada	Ajusta la velocidad en la recepción del testigo

FICHA AUTOEVALUACIÓN					
Alumno/a					
Criterio	He aplicado lo aprendido sobre la salida de tacos	He avisado a mi compañero para que esté preparado a la hora de entregarle el testigo	He realizado correctamente la entrega del testigo	He ido rápido	He ayudado y animado a mi equipo
Si					
Necesito mejorar					
No					

RÚBRICA DE EVALUACIÓN TÉCNICA Y COOPERATIVA			
Indicador	Avanzado	Adecuado	Inicial
Salida de tacos	Realiza salida con técnica correcta y explosividad	Realiza salida con técnica básica	Dificultad para posicionarse y arrancar
Entrega del testigo	Entrega precisa dentro de la zona y en carrera	Entrega correcta con pequeñas imprecisiones	Entrega insegura o fuera de zona
Velocidad de entrega	Lleva una velocidad alta / media	Va al trote	Se para para recibir el testigo
Trabajo en equipo	Colabora activamente, apoya al equipo	Participa, pero con poca iniciativa	No coopera o desmotiva al equipo

Título	Mi cuerpo cuenta un deporte		
Etapas	1er ciclo de la ESO	Curso	1º ESO
N.º sesiones¹¹	4	Trimestre	2º
Área/materia	Educación Física	Áreas/materias relacionadas	
RESUMEN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE			
Narrativa¹²	El/la docente les explica que durante las próximas 4 sesiones van a “despertar” su cuerpo, aprender a moverse con libertad, a expresarse corporalmente, y al final van a preparar en grupo una breve “puesta en escena motriz-deportiva” (una presentación) en la que mostrarán al resto de la clase movimientos, desplazamientos, gestos, bloques de motricidad propios de varios deportes que el profesor o profesora les vaya asignando. La idea es fomentar el movimiento, la creatividad, la utilización del cuerpo como medio de expresión, la comunicación motriz, la superación de inhibiciones, y el trabajo colaborativo.		
Intención Educativa	Estímulo o reto que se plantea	Se proyecta un breve video motivador con escenas de distintos deportes, mostrando tanto la acción física como la emoción de los jugadores. El profesor lanza la pregunta: “¿Cómo podrías explicar un deporte sin palabras, usando solo tu cuerpo?”	

	Objetivos competenciales ¹³	Desarrollar la expresión corporal para comunicar ideas, emociones y conceptos. Mejorar la coordinación, el equilibrio y la movilidad corporal. Fomentar la creatividad y la imaginación en el movimiento. Incrementar la confianza y la desinhibición ante el grupo. Trabajar en equipo para preparar una presentación colectiva.
	Producto o productos finales ¹⁴	Pequeña presentación grupal donde cada equipo muestran acciones únicamente mediante gestos y movimientos.

		Cada grupo del alumnado (4-5 miembros) creará y presentará una breve secuencia motriz (duración aproximada: 2–3 minutos) que combine movimientos expresivos del cuerpo con gestos, desplazamientos y ritmos característicos de un deporte asignado por el profesor o profesora. Durante la presentación final (Sesión 4), cada grupo expondrá su creación al resto de la clase, mostrando cómo han sabido: • Utilizar el cuerpo como medio de expresión y comunicación. • Integrar gestos técnicos propios del deporte asignado (por ejemplo: driblar, golpear, saltar, lanzar, defender, correr, girar) con movimientos expresivos y creativos. • Coordinarse, ensayar y actuar en equipo, cuidando el ritmo, la secuencia y la puesta en escena. • Superar la timidez o inhibición corporal al mostrar su trabajo ante los demás.
CONCRECIÓN CURRICULAR		
Competencias específicas ¹⁵		Criterios de evaluación ¹⁶
• CE1: Planificar y ejecutar desplazamientos, gestos y posturas con control y creatividad.		• Capacidad para representar movimientos y gestos que transmitan un deporte. • Uso creativo y variado del espacio y del cuerpo. • Participación activa y cooperación con el grupo.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • CE2: Expresarse corporalmente para comunicar ideas o emociones sin recurrir a la palabra. • CE3: Colaborar en equipo para organizar y presentar una actividad física colectiva. • CE4: Evaluar su propio rendimiento y el de sus compañeros, identificando aciertos y áreas de mejora. | <ul style="list-style-type: none"> • Confianza y desinhibición durante la actividad y la exposición final. • Capacidad de autoevaluación y de valorar el trabajo de los demás. |
|--|--|

Saberes básicos¹⁷

Vida activa y saludable

- Desarrollo de los tres componentes de la salud: físico, mental y social.
- Elección e incorporación de actividades físico-deportivas al tiempo libre.
- Rechazo de comportamientos que atenten contra la salud, discriminatorios o antisociales.

Organización y gestión de la actividad física

- Elección de la práctica física adecuada.
- Preparación, planificación y autorregulación de proyectos motores.
- Gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad.

Resolución de problemas en situaciones motrices

- Toma de decisiones en acción motriz individual, cooperativa o de oposición.
- Uso eficiente de componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad.
- Creatividad motriz en contextos variados de práctica.

Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Regulación de respuestas emocionales ante las situaciones de práctica físico-deportiva.
- Desarrollo de habilidades sociales, inclusión, cooperación, respeto en el entorno de actividad física.

Manifestaciones de la cultura motriz

- Conocimiento de la cultura motriz tradicional y contemporánea.
- El deporte como manifestación cultural, expresiva y social.
- Expresividad, creatividad corporal, manifestaciones motrices en diferentes contextos.

MÉTODO

Estrategias	Estrategias ecosociales ¹⁸	Técnicas	
X Aprendizaje basado en problemas x Aprendizaje cooperativo x Aprendizaje basado en proyectos / servicio ☐ Aprendizaje dialógico x Aprendizaje experiencial ☐ Otra	☐ Enfoque socioafectivo x Aprendizaje para la acción ☐ Construcción colectiva del conocimiento x Aprendizaje activo x Inclusión ☐ Mirada holística y crítica	☐ Grupo de investigación x Debate ☐ Podcast ☐ Tertulia dialógica ☐ Escucha colectiva X 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.
- X 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. 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				
SESIONES	Secuencia de tareas ¹⁹	Agrupamiento	Recursos	Indicador de evaluación ²⁰

Sesión 1: Descubriendo el cuerpo y las emociones Objetivo: Familiarizarse con el espacio, la movilidad y la expresión corporal.	• Calentamiento lúdico (10 min): “El espejo” (parejas imitan movimientos). • Exploración del espacio (15 min): Desplazamientos libres con música variando velocidad y dirección. • Expresando emociones (15 min): Mímica de emociones (alegría, sorpresa, esfuerzo) con movimientos corporales. • Reflexión final (10 min): Conversación sobre cómo el cuerpo puede comunicar sensaciones.	Parejas y grupos pequeños de 4.	música variada, espacio amplio, tarjetas con emociones	Observación de participación activa y creatividad.
Sesión 2: Moviendo el cuerpo para comunicar Objetivo: Aprender a representar conceptos y acciones mediante gestos y posturas.	• Calentamiento (5 min): Juegos de coordinación (saltos, giros, desplazamientos). • Dinámicas de representación (20 min): “Adivina el deporte”: un alumno representa un deporte con gestos y el resto lo adivina. • Creación de secuencias (20 min): Grupos de 3-4 crean pequeños bloques de movimientos que simbolizen un deporte asignado por el profesor. • Cierre (5 min): Puesta en común de sensaciones y dificultades.	individual, luego grupos pequeños.	Tarjetas con deportes, música, espacio amplio.	Capacidad de representar el deporte de forma comprensible y creativa.

Sesión 3: Preparando la presentación Objetivo: Integrar los movimientos en una pequeña coreografía grupal.	• Calentamiento (5 min): Estiramientos y juegos de activación. • Práctica grupal (30 min): Ensayo de la representación del deporte: coordinación, ritmo y roles. • Feedback y ajustes (15 min): Cada grupo muestra su secuencia a otro grupo para recibir sugerencias.	grupos de 4-5 alumnos	espacio amplio, música, tarjetas de roles (coordinador, actor principal, apoyo).	: Capacidad de cooperación y mejora a partir de la retroalimentación
Sesión 4: Exposición final Objetivo: Presentar la representación corporal de un deporte al resto de la clase.	• Calentamiento y motivación (10 min): Ejercicios de respiración, confianza y vocalización corporal. • Presentación (30 min): Cada grupo expone su deporte. • Evaluación y reflexión (10 min): Autoevaluación, coevaluación y comentarios del profesor sobre expresión corporal, creatividad y colaboración.	grupo clase y grupos de trabajo.	música, espacio amplio, lista de cotejo de evaluación.	Representación final, participación, creatividad, cooperación y reflexión
EVALUACIÓN				
Procedimientos o técnicas	Actividad de evaluación	Instrumento		
X Observación sistemática X Intercambios orales X Producciones del alumnado	☐ Cuestionario ☐ Prueba escrita ☐ Portfolio / archivo digital	☐ Lista de cotejo X Rúbricas ☐ Escalas de valoración		

☐ Autoevaluación ☐ Coevaluación ☒ Evaluación colectiva ☐ Otro	☒ Asamblea y puesta en común ☒ Exposiciones (individual, seminario,...) ☒ Teatro / cine fórum ☐ Actividad competencial ☐ Debate ☐ Otra	☐ Semáforo de autoevaluación ☐ Diana de evaluación ☐ Otra
MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
Posibilidad de adaptar movimientos según capacidad motriz; ofrecer alternativas con menor impacto físico. Permitir representación parcial del deporte si no se domina la habilidad motriz; uso de apoyo visual (imágenes del deporte). Roles adaptados según habilidades físicas o nivel de desinhibición; fomentar participación activa aunque sea parcial. Opción de representaciones alternativas (menos complejas físicamente, más centradas en gestos); reforzar positivamente cualquier participación.		

Rúbrica de Evaluación – Producto final: “Muestra motriz-deportiva grupal”

Criterios de evaluación	Nivel 4 (Excelente)	Nivel 3 (Notable)	Nivel 2 (Suficiente)	Nivel 1 (Inicial / En proceso)
Creatividad y expresividad corporal	La secuencia es muy original, variada y expresiva. Se aprecia intención comunicativa y dominio del gesto corporal.	La secuencia presenta expresividad y cierta creatividad. Se percibe intención de comunicar con el cuerpo.	Se muestran algunos gestos expresivos pero de forma mecánica o poco variada.	Movimientos poco expresivos, sin intención comunicativa o muy repetitivos.
Integración de gestos y desplazamientos propios del deporte asignado	Combina con precisión y fluidez los gestos técnicos y desplazamientos del deporte de forma coherente y rítmica.	Integra correctamente los movimientos principales del deporte, aunque con alguna falta de coordinación.	Representa algunos movimientos del deporte, pero de forma incompleta o poco clara.	Apenas se reconocen gestos o desplazamientos propios del deporte.
Coordinación y ritmo grupal	Excelente sincronización y ritmo entre los miembros del grupo; los movimientos fluyen con armonía.	Buena coordinación grupal con ligeros desajustes de ritmo.	Coordinación irregular; algunos miembros no siguen el ritmo del grupo.	Falta de coordinación y ritmo; el grupo se muestra desorganizado.
Participación y cooperación en el grupo	Todos los miembros participan activamente y colaboran con entusiasmo, respetando los roles.	La mayoría colabora de forma adecuada; se aprecia cooperación y reparto equilibrado.	Algunos alumnos participan menos o asumen un rol pasivo.	Participación desigual; falta de cooperación o conflictos dentro del grupo.

Superación de la inhibición y actitud expresiva	Se muestra confianza plena, desinhibición, disfrute y actitud positiva en la presentación.	Se observa implicación y actitud positiva, aunque aún con cierta timidez.	Participa con algo de inseguridad o rigidez corporal.	Muestra bloqueo, timidez o falta de implicación al expresarse.
Planificación y ensayo del trabajo	Evidente planificación previa y ensayos; la secuencia tiene estructura clara (inicio, desarrollo y cierre).	Se percibe una planificación adecuada con algunos aspectos mejorables.	La secuencia muestra cierta improvisación o falta de estructura.	Falta de planificación o ensayo evidente; la secuencia no está cohesionada.
Respeto y valoración del trabajo de los demás	Escucha, respeta y valora positivamente las presentaciones de sus compañeros/as, ofreciendo feedback constructivo.	Respeta y atiende las actuaciones, con comentarios adecuados.	Mantiene actitud correcta, aunque con poca implicación en la valoración.	Desinterés o falta de respeto hacia el trabajo de los compañeros/as.

Ponderación sugerida

Criterio	Ponderación
Creatividad y expresividad corporal	20 %
Integración de gestos del deporte	20 %
Coordinación y ritmo grupal	15 %
Participación y cooperación	15 %
Superación de inhibición / actitud	10 %
Planificación y ensayo	10 %
Respeto y valoración del grupo	10 %

Título	Activa tu cuerpo: Descubriendo mis capacidades físicas básicas		
Etapas	1er ciclo de la ESO	Curso	1º ESO
N.º sesiones	4	Trimestre	3º
Área/materia	Educación Física	Áreas/materias relacionadas	
RESUMEN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE			
Narrativa	El alumnado se adentra en el conocimiento de su propio cuerpo y de las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad). A través de actividades prácticas, juegos y dinámicas cooperativas, descubrirán cómo mejorar su condición física y cómo influye en su salud y rendimiento diario..		
Intención Educativa	Estímulo o reto que se plantea	Preguntaremos sobre ejemplos prácticos de las capacidades físicas básicas para saber diferenciarlas	
	Objetivos competenciales	• Identificar y comprender las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). • Participar activamente en actividades que las desarrollen de forma segura y divertida. • Mejorar el autoconocimiento corporal y la autorregulación del esfuerzo. • Fomentar hábitos saludables y valorar la mejora personal frente al rendimiento comparativo. • Usar herramientas sencillas (tablas, cronómetros, fichas) para observar la evolución física persona	
	Producto o productos finales	Un “Circuito Activo” diseñado y probado por los propios alumnos, donde cada grupo creará una estación orientada a una capacidad física concreta y explicará al resto cómo realizarla correctamente.	
CONCRECIÓN CURRICULAR			

Competencias específicas	Criterios de evaluación
• CE1: Adoptar un estilo de vida activo, reconociendo la importancia de la actividad física. • CE2: Mejorar la condición física mediante actividades adecuadas a su nivel. • CE3: Ajustar el movimiento corporal a las demandas de la actividad física. • CE4: Resolver situaciones motrices cooperando con los compañeros. • CE5: Mostrar actitudes de respeto, responsabilidad y autosuperación en el trabajo físico.	• CEv1.1: Identificar las capacidades físicas básicas y relacionarlas con la salud. • CEv2.1: Participar en actividades orientadas a la mejora de la condición física. • CEv2.2: Realizar ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad de forma adecuada. • CEv3.1: Ajustar el esfuerzo y la ejecución motriz en las situaciones planteadas. • CEv4.1: Colaborar en grupos en situaciones motrices, respetando normas y roles. • CEv5.1: Mostrar actitudes de superación, respeto, esfuerzo y cooperación.
Saberes básicos	
Bloque: Condición física y salud • SB1.1 Conocimiento de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. • SB1.2 Métodos y actividades básicas para la mejora de cada capacidad. • SB1.3 La importancia del calentamiento y vuelta a la calma. • SB1.4 Autopercepción del esfuerzo y uso de escalas sencillas de intensidad. • SB1.5 Hábitos de vida saludable relacionados con la actividad física.	

Bloque: Actividades motrices

- **SB2.1** Realización de actividades, juegos y circuitos que desarrollen la condición física.
- **SB2.2** Coordinación y control corporal en ejercicios de diferente exigencia.
- **SB2.3** Colaboración y trabajo en equipo en actividades físicas.

Bloque: Autonomía y responsabilidad

- **SB3.1** Toma de decisiones sobre el propio esfuerzo.
- **SB3.2** Actitudes de respeto, seguridad y cuidado del cuerpo.

MÉTODO

Estrategias	Estrategias ecosociales ²¹	Técnicas	
☐ Aprendizaje basado en problemas x Aprendizaje cooperativo x Aprendizaje basado en proyectos / servicio ☐ Aprendizaje dialógico x Aprendizaje experiencial ☐ Otra	☐ Enfoque socioafectivo x Aprendizaje para la acción ☐ Construcción colectiva del conocimiento x Aprendizaje activo x Inclusión ☐ Mirada holística y crítica	☐ Grupo de investigación x Debate ☐ Podcast ☐ Tertulia dialógica ☐ Escucha colectiva ☐ Teatro social ☐ Cine fórum ☐ Grupo de personas expertas	☐ Asamblea ☐ Explicación en gran-grupo x Taller ☐ Seminario ☐ <i>Role-playing</i> ☐ Trabajo globalizado de propuesta externa x 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. 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. X 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. X 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				
SESIONES	Secuencia de tareas	Agrupamiento	Recursos	Indicador de evaluación
SESIÓN 1 – “¿Qué es la condición física?” (Descubrimiento)	Objetivos: Comprender las capacidades físicas básicas. Actividades: - Explicación breve y demostraciones de: - Fuerza - Resistencia - Velocidad - Flexibilidad - Práctica guiada: circuito simple con 4 estaciones, una por capacidad. - Puesta en común: ¿qué ha sido más fácil/difícil? - Formación de grupos de trabajo (3–4 personas). Indicador: Reconoce y diferencia cada capacidad física.	Clase completa (explicación inicial) Parejas (circuito básico) Grupos de 3–4 (formación para trabajo del proyecto)	Conos Colchonetas Cuerda de comba Tarjetas visuales explicando cada capacidad física Pizarra o proyector (definiciones)	Observación sistemática (lista de cotejo simple).

SESIÓN 2 – “Probamos y analizamos ejercicios” (Experimentación)	Objetivos: Identificar ejercicios adecuados para cada capacidad. Actividades: - Estaciones de práctica + ficha de observación: - Fuerza: sentadillas, fondos, lumbares. - Resistencia: carrera continua corta, comba. - Velocidad: relevos rápidos 10 m. - Flexibilidad: estiramientos básicos. - En grupos: selección de 2 ejercicios por capacidad para su circuito final. - Diseño inicial del circuito en papel. Indicador: Elige ejercicios adecuados a cada capacidad y los ejecuta con técnica básica.	Grupos de 4 en estaciones Parejas (corrección técnica) Grupos de proyecto (3–4)	Conos Colchonetas Combas Carteles de ejercicios Fichas de observación Cronómetros	Observación sistemática durante estaciones. Fichas de observación técnica (parejas). Registro docente de selección de ejercicios.
SESIÓN 3 – “Creamos nuestro circuito” (Producción)	Objetivos: Diseñar un circuito seguro, equilibrado y bien explicado. Actividades: - Diseño final del circuito (mínimo 6 estaciones). - Ensayo práctico del circuito diseñado. - Preparación de la exposición: - Explicación verbal - Carteles o fichas visuales - Distribución de roles Indicador: Diseña un circuito coherente y lo ensaya correctamente.	Grupos cooperativos de 3–4 Clase completa (puesta en común)	Conos, aros, cuerdas, bancos, colchonetas ... Plantilla de diseño de circuito Folios, cartulinas, rotuladores	Rúbrica de diseño del circuito (equilibrio, seguridad, coherencia). Observación sistemática durante los ensayos. Revisión de la

			Cronómetro	plantilla de diseño.
SESIÓN 4 – “Exponemos nuestro circuito” (Producto final)	Objetivos: Presentar y explicar el circuito al grupo. Actividades: - Exposición de cada grupo (5–8 min): - Presentación del objetivo - Demostración de estaciones - Explicación de seguridad - Rotación del resto de grupos por los circuitos. - Ronda final de reflexiones: ¿qué hemos aprendido? Indicador: Expone su circuito con claridad y seguridad.	Grupos de 3–4 (expositores) Clase completa (rotación por estaciones)	Material de los circuitos diseñados Fichas visuales de las estaciones Cronómetros Rúbrica de exposición	Rúbrica de exposición oral y práctica. Observación sistemática durante la práctica. Valoración del circuito final mediante lista de cotejo.
EVALUACIÓN				
Procedimientos o técnicas	Actividad de evaluación	Instrumento		
X Observación sistemática ☐ Intercambios orales X Producciones del alumnado ☐ Autoevaluación ☐ Coevaluación	☐ Cuestionario ☐ Prueba escrita ☐ Portfolio / archivo digital X Asamblea y puesta en común X Exposiciones (individual, seminario,...)	☐ Lista de cotejo X Rúbricas ☐ Escalas de valoración ☐ Semáforo de autoevaluación ☐ Diana de evaluación		

☐ Evaluación colectiva ☐ Otro	☐ Teatro / cine fórum ☐ Actividad competencial X Debate ☐ Otra	☐ Otra
MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
• Adaptación de cargas (series, tiempos, repeticiones). • Inclusión de roles no motrices (cronometraje, diseño, coordinación). • Parejas de apoyo entre alumnos con diferentes niveles. • Material alternativo (gomas suaves, distancias reducidas).		

Rúbrica de observación

Criterio	Inicial (1)	En proceso (2)	Adecuado (3)	Excelente (4)
Participación	Participa poco o de forma pasiva.	Participa con ánimo irregular.	Participa activamente.	Participa con entusiasmo y ayuda a otros.
Esfuerzo y superación	Se desmotiva fácilmente.	Se esfuerza en algunas tareas.	Se esfuerza en todas las actividades.	Se supera constantemente y anima al grupo.
Ejecución técnica	Presenta errores básicos.	Mejora con ayuda.	Ejecuta correctamente las tareas.	Muestra dominio técnico y control postural.
Autonomía y cooperación	Depende del profesor.	Colabora con apoyo.	Coopera y organiza su grupo.	Lidera y gestiona la actividad de forma positiva.

CURSO 2026/27