
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
2º 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.

Descriptoros 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.

Descriptoros operativos

Al completar la Educación Primaria, el alumno o la alumna...	Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...
CE1. Reconoce necesidades y retos que afrontar y elabora ideas originales, utilizando destrezas creativas y tomando conciencia de las consecuencias y efectos que las ideas pudieran generar en el entorno, para proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades detectadas.	CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.

CE2. Identifica fortalezas y debilidades propias utilizando estrategias de autoconocimiento y se inicia en el conocimiento de elementos económicos y financieros básicos, aplicándolos a situaciones y problemas de la vida cotidiana, para detectar aquellos recursos que puedan llevar las ideas originales y valiosas a la acción.	CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.
CE3. Crea ideas y soluciones originales, planifica tareas, coopera con otros en equipo, valorando el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a cabo una iniciativa emprendedora, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.	CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

La competencia en conciencia y expresión culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad. Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

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.**

Saberes Básicos

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

La secuenciación de los Saberes Básicos en 2º ESO es la siguiente:

Saberes Básicos	Nº Sesiones	Temporalización
Vida activa y saludable: condición física	15	1ª evaluación
Organización y gestión de la actividad física	2	1ª evaluación
Resolución de problemas en situaciones motrices: fútbol y futvoley	10	1ª evaluación
Manifestaciones de la cultura motriz: Juegos populares	6	1ª evaluación
Vida activa y saludable: condición física	15	2ª evaluación
Organización y gestión de la Actividad Física: PAS, 112 y SVB	2	2ª evaluación
Resolución de problemas en situaciones motrices: judo	4	2ª evaluación
Resolución de problemas en situaciones motrices: habilidades gimnásticas y acrobáticas	10	2ª evaluación
Vida activa y saludable: condición física	15	3ª evaluación
Vida activa y saludable: educación postural	1	3ª evaluación
Interacción eficiente y sostenible con el entorno: escalada y parkour	5	3ª evaluación
Manifestaciones de la cultura motriz: Acrosport	5	3ª evaluación
Resolución de problemas en situaciones motrices: liga multideporte	8	3ª evaluación

Los saberes básicos mínimos acordados por el departamento para el nivel de 2º ESO serán los siguientes:

- Conocimiento y realización los gestos técnicos de los deportes trabajados en el curso (fútbol, judo, gimnasia deportiva y escalada).
- Conocimiento de lo que son las capacidades físicas básicas, para saber que están trabajando en cada actividad propuesta
- 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 confición 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 ecosocialmente 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. Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Incorporar progresivamente y con 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 con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. 1.5. Analizar y valorar de manera crítica 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. Emplear recursos y aplicaciones digitales variados, reconociendo su potencial, así como sus 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 culturales, sociales, de género	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. 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. Emplear con autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	

Competencia específica	Criterios de evaluación	Conexión con descriptores de salida	Porcentaje
2 adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	40%
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. Organizar y 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. Clasificar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos. 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 eco socialmente 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. 5.2. Practicar y colaborar en la organización de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	STEM5, CC4, CE1, CE3	
--	---	----------------------	--

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 Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	Test físicos y auto elaboración de ejercicios de mejora.	Baremos y.	1ª Eval 20% 2ª Eval 10% 3ª Eval 15%	Anual
1.2 Incorporar progresivamente y con 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.	Realización, visionado y debate sobre esos contenidos	Observación	10%	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 con 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 Analizar y valorar de manera crítica 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 Emplear recursos y aplicaciones digitales variados, 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	Examen práctico	5%	3ª 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 Organizar y 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.	Trabajo en grupos	Rúbrica	10%	1ª Eval
4.2 Clasificar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.	Trabajo en grupos	Rúbrica	10%	2ª 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	10%	3ª 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

Relación entre Competencias Clave y Competencias Específicas

Competenci as 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		
Competenci as Específicas	Educación Física																																			
1																																				
2																																				
3																																				
4																																				
5																																				

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 las capacidades físicas básicas, juegos, ejercicios...

Realización de pruebas específicas:

- Exámenes escritos teórico prácticos 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, 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.

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.

- Sesión de escalada en El Cerro de Telégrafo
- 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 de éstos. 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.

Control	Balón muerto y no sale del círculo	No sale del círculo, pero con	Sale del círculo	La manda lejos
			1	0
Empeine				
Interior				
Muslo				

Conducción	3	2	1	0
Velocidad				
Conduce con precisión				
No toca los conos				
Cabeza levantada				
Pase de precisión				

Tiro	3	2	1	0
Golpea con el empeine 11.11%				
Entra sin tocar en suelo 11.11%				
Potencia 11.11%				

ANEXO 2 Situaciones de aprendizaje

SA1

Título	Rescatando nuestras tradiciones: Juegos populares de España		
Etapas	1er ciclo de la eso	Curso	2º ESO
N.º sesiones¹	5	Trimestre	2
Área/materia	Educación Física	Áreas/materias relacionadas	
RESUMEN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE			
Narrativa²	El alumnado de 2.º ESO descubrirá, practicará y pondrá en valor juegos populares y tradicionales de distintas comunidades autónomas de España, fomentando la actividad física, la identidad cultural y la cohesión social. La actividad conecta con el bloque 3 del currículo de E.F. de la Comunidad de Madrid: Juegos y deportes .		
Intención Educativa	Estímulo o reto que se plantea	Preguntaremos si alguien ha jugado a los bolos, y de donde piensan que viene ese juego	
	Objetivos	Conocer y practicar al menos 5 juegos populares y tradicionales de España. Desarrollar habilidades motrices básicas (desplazamientos, lanzamientos, coordinación, velocidad de reacción).	

¹.

²

	competenciales ³	Respetar y valorar la diversidad cultural y social de los juegos como patrimonio inmaterial. Participar activamente en la organización de los juegos.
	Producto o productos finales ⁴	1. Mural o exposición sobre juegos tradicionales • Puede ser físico (cartulina en el pasillo o el gimnasio) o digital (Canva, Genially, Padlet). • Contendrá: ○ Nombre del juego. ○ Comunidad autónoma de origen. ○ Materiales necesarios. ○ Reglas básicas. ○ Fotos o dibujos del alumnado practicándolo.

3

4

		2. Mini-guía de juegos tradicionales • Documento en formato cuaderno o tríptico. • Elaborado por grupos. • Se puede imprimir y repartir en el centro o en jornadas de convivencia. • Permite trabajar también la competencia lingüística y la competencia digital.
		3. Torneo / Jornada de juegos tradicionales • Actividad práctica final donde el alumnado organiza y participa en estaciones de juegos (pañuelo, sogá-tira, rayuela, comba, bolos...). • Se puede invitar a otros grupos de la ESO o incluso a familias. • Fomenta la participación activa y la cooperación.
		4. Vídeo recopilatorio / reportaje • Grabación de las sesiones y edición sencilla (por grupos o de manera conjunta).

		● Puede incluir explicaciones, entrevistas y fragmentos de la práctica. ● Producto atractivo para difundir en la web del centro o redes sociales educativas.
		5. Infografía digital o póster informativo ● Resumen visual de cada juego (con normas, materiales, variantes). ● Se puede imprimir para decorar el gimnasio o compartir online.
CONCRECIÓN CURRICULAR		
Competencias específicas ⁵		Criterios de evaluación ⁶
CE1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable, disfrutando de la actividad física en contextos lúdicos y culturales.		Participa activamente en juegos populares, respetando normas y roles.
CE3: Participar con respeto, cooperación y deportividad en actividades físicas, juegos y		Reconoce la importancia cultural de los juegos tradicionales en España.

5

6

deportes, aceptando normas y roles.	Muestra actitudes de respeto, cooperación y juego limpio.
CE4: Reconocer y valorar la riqueza cultural vinculada a la práctica de actividades motrices tradicionales.	
Saberes básicos⁷	
Bloque 3: Juegos y deportes • Juegos populares y tradicionales de España y de otras culturas como manifestaciones lúdicas y sociales. • Normas básicas de los juegos y respeto hacia ellas. • Estrategias básicas de cooperación, oposición y colaboración-oposición. • Asunción de diferentes roles (jugador, árbitro, organizador). • Actitudes de respeto, inclusión, deportividad y juego limpio. Bloque 1: Vida activa y saludable • Disfrute de la práctica motriz como medio de bienestar físico, mental y social. • Valoración de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable.	

Bloque 2: Habilidades motrices

- Desarrollo de habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, recepciones).
- Coordinación dinámica general y específica en situaciones lúdicas.
- Adaptación del movimiento a reglas y entornos cambiantes.
-

Bloque 4: Expresión corporal y comunicación

- Uso del cuerpo como medio de expresión en contextos lúdicos.
- Valoración de la comunicación no verbal y la interacción social en el juego.

Bloque 5: Interacción con el entorno

- Juegos como medio de integración y cohesión social.
- Respeto y cuidado del entorno en la práctica de actividades tradicionales (uso de patios, parques, espacios del centro).
-

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 ☐ 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 ⁹	Agrupamiento	Recursos	Indicador de evaluación ¹⁰
Sesión 1: <i>Explorando las tradiciones</i>	● Introducir brevemente los juegos tradicionales como patrimonio cultural. ● Visionar un vídeo corto / presentación con ejemplos de distintas comunidades. ● Primer contacto con dos juegos sencillos (ej.: pañuelo y comba).	Clase entera	Materiales de los juegos y proyector	Observación sistemática
Sesión 2: <i>Aprendemos jugando</i>	● Practicar rotativamente otros tres juegos (ej.: sogá-tira, rayuela, bolos). ● Explicar orígenes y variantes en España.	Clase entera	Materiales de los juegos	Observación sistemática

9

10

Sesión 3: <i>Somos monitores por un día</i>	• Organizar en pequeños grupos, el alumnado prepara y dirige un juego popular elegido (explicación de reglas, materiales y dinámica). • Participar activamente el resto de compañeros.	Grupos reducidos	Hoja y boli	Observación sistemática
Sesión 4: Gran torneo tradicional	• Organizar una jornada de juegos tradicionales en el patio/gimnasio. • Supervisar por grupos las diferentes estaciones con los juegos practicados. • Priorizar la participación y la cooperación por encima de la competitividad.	Grupos reducidos	Materiales de los juegos	Producciones del alumnado
Sesión 5: <i>Reflexión y difusión</i>	• Poner en común: ¿qué hemos aprendido? ¿Qué valores transmiten estos juegos? • Elaborar de un mural digital o físico con fotos, infografías y explicaciones de los juegos. • Difundir en el centro como exposición cultural.	Grupos reducidos	Ordenador es y materiales de los juegos	Producciones del alumnado

EVALUACIÓN				
Procedimientos o técnicas	Actividad de evaluación	Instrumento		
X Observación sistemática ☐ Intercambios orales X Producciones del alumnado ☐ Autoevaluación ☐ Coevaluación ☐ Evaluación colectiva ☐ Otro	☐ Cuestionario ☐ Prueba escrita ☐ Portfolio / archivo digital X Asamblea y puesta en común X Exposiciones (individual, seminario,...) ☐ Teatro / cine fórum ☐ Actividad competencial X Debate ☐ Otra	☐ Lista de cotejo X Rúbricas ☐ Escalas de valoración ☐ Semáforo de autoevaluación ☐ Diana de evaluación ☐ Otra		
MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD				
Adaptación de reglas y materiales para favorecer la inclusión (ej.: bolos con botellas más ligeras, cuerdas de mayor grosor).				

Roles alternativos (árbitro, animador, anotador) para alumnado con dificultades motrices.

Tabla de relación: Saberes básicos ↔ Actividades propuestas

Bloque / Saberes básicos	Qué se trabaja	Actividades de la situación
B1: Vida activa y saludable	Valoración de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable. Disfrute y bienestar físico y social.	Práctica regular de juegos (rayuela, comba, pañuelo, bolos, sogá-tira). Reflexión final sobre beneficios físicos y emocionales.
B2: Habilidades motrices	Habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos). Coordinación dinámica general y específica.	Ejecución de habilidades en los juegos: saltar en comba, lanzar en bolos, correr y reaccionar en el pañuelo, equilibrarse en la rayuela.
B3: Juegos y deportes	Juegos populares y tradicionales como patrimonio cultural. Normas básicas y respeto hacia ellas. Estrategias de cooperación, oposición y colaboración-oposición. Asunción de roles (jugador, árbitro, organizador).	Sesión de aprendizaje de juegos tradicionales ; organización y explicación por grupos; gran torneo final con rotación de roles (jugador, árbitro, animador).

B4: Expresión corporal y comunicación

El cuerpo como medio de expresión y comunicación en el juego. Interacción social y comunicación no verbal.

Dinámicas de grupo donde se explica un juego con gestos/demostraciones. Comunicación en equipo durante el pañuelo o la sogá-tira.

B5: Interacción con el entorno

Respeto y cuidado de espacios de práctica. Juegos como medio de integración social.

Uso responsable del patio/gimnasio. Reflexión final sobre la importancia de mantener vivas las tradiciones y transmitirlas.

Instrumentos de evaluación

- **Observación directa** durante las sesiones.
- **Autoevaluación y coevaluación** (breves cuestionarios).
- **Producto final** (mural / exposición sobre juegos tradicionales).

Rúbrica de evaluación observación sistemática

Criterios de evaluación	Inicial (1)	En proceso (2)	Avanzado (3)	Excelente (4)
Participación activa	Participa de forma puntual y con poco interés.	Participa en la mayoría de actividades, aunque con falta de constancia.	Participa de forma constante, mostrando interés en casi todas las actividades.	Participa siempre de manera activa, entusiasta y motivando a sus compañeros.

Respeto de normas y roles	Con frecuencia incumple normas o interrumpe el juego.	Acepta las normas, aunque a veces necesita recordatorios.	Respeto las normas y cumple los roles asignados con responsabilidad.	Respeto siempre las normas, asume roles diversos con responsabilidad y ayuda a otros a hacerlo.
Habilidades motrices	Dificultades evidentes en la ejecución de movimientos básicos (saltos, lanzamientos, desplazamientos).	Realiza los movimientos básicos con correcciones necesarias.	Ejecuta correctamente las habilidades motrices de cada juego.	Domina y adapta con facilidad las habilidades motrices, mostrando seguridad y control.
Trabajo en equipo y cooperación	Tiene problemas para trabajar en grupo; actitudes individualistas.	Coopera de forma limitada; necesita apoyo para integrarse.	Coopera con su equipo, respeta turnos y ayuda al grupo.	Se implica plenamente, fomenta la cooperación y facilita la integración de todos.

Valoración cultural y reflexión

No muestra interés por el origen o significado cultural de los juegos.

Reconoce algunos aspectos culturales cuando se le guía.

Valora el patrimonio cultural de los juegos y participa en la reflexión final.

Explica, difunde y valora con entusiasmo la importancia cultural de los juegos tradicionales.

SA2

Título	"Descubriendo el Judo: equilibrio, respeto y autocontrol"		
Etapas	1er ciclo de la eso	Curso	2º ESO
N.º sesiones¹¹	5	Trimestre	2
Área/materia	Educación Física	Áreas/materias relacionadas	
RESUMEN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE			
Narrativa¹²	El alumnado de 2.º ESO conocerá y practicará el Judo como arte marcial y deporte educativo, fomentando el respeto, la cooperación, el autocontrol y la mejora de sus habilidades motrices.		

	A través de actividades lúdicas, juegos de oposición y ejercicios de equilibrio, se trabajarán valores del judo (respeto, disciplina, compañerismo) y competencias clave del área de Educación Física.	
Intención Educativa	Estímulo o reto que se plantea	Preguntaremos sobre el origen del Judo. Con la frase introductoria de Ceder para Vencer
	Objetivos competenciales	Conocer los fundamentos básicos del judo (historia, normas y valores). Desarrollar habilidades de equilibrio, desplazamiento, agarre y control corporal. Aplicar el respeto y la deportividad en situaciones de contacto controlado. Aprender a caer y rodar con seguridad. Participar activamente mostrando cooperación, respeto y autocontrol.
	Producto o productos finales	Exhibición de judo educativo: Cada grupo presenta una pequeña demostración de técnicas básicas (caídas, saludo, desequilibrios y proyecciones controladas), acompañada de una explicación oral de los valores del judo (respeto, autocontrol, compañerismo). Puede grabarse o mostrarse al resto del centro en una jornada deportiva.

CONCRECIÓN CURRICULAR		
Competencias específicas		Criterios de evaluación
• CE1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable, comprendiendo los beneficios físicos y emocionales de la práctica deportiva. • CE2: Mejorar las habilidades motrices y el control corporal en diferentes situaciones. • CE3: Participar con respeto y cooperación en actividades físicas, aceptando las normas y mostrando autocontrol. • CE4: Reconocer y valorar la riqueza cultural y educativa del deporte como medio de desarrollo personal y social.		Participa activamente mostrando respeto y autocontrol. Ejecuta desplazamientos, caídas y agarres de forma segura. Coopera con sus compañeros en situaciones de oposición controlada. Reconoce los valores del judo como parte de la educación física.
Saberes básicos		
Bloque 1: Vida activa y saludable - Valoración de la actividad física como medio de bienestar físico, mental y social. - Conocimiento de los beneficios del deporte sobre la salud y la convivencia.		

Bloque 2: Habilidades motrices

- Control postural y equilibrio en diferentes posiciones.
- Coordinación dinámica general y específica.
- Desplazamientos, giros, agarres y caídas seguras.
- Control corporal en situaciones de contacto.

Bloque 3: Juegos y deportes

- Deportes de oposición y cooperación.
- Respeto a normas y roles (compañero, adversario, árbitro).
- Estrategias básicas de oposición controlada.
- Actitudes de respeto, autocontrol y deportividad.

Bloque 4: Expresión corporal y comunicación

- El cuerpo como medio de expresión, interacción y comunicación no verbal.
- Control del cuerpo en movimiento.
- Transmisión de emociones y respeto a través del gesto.

Bloque 5: Interacción con el entorno

- Práctica segura, responsable y sostenible de la actividad física.
- Cuidado del material y de los compañeros.
- Valoración del entorno como espacio de aprendizaje

MÉTODO

Estrategias		Estrategias ecosociales ¹³	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
1. El camino del Judo (Judo no michi)	Objetivo: Conocer el origen, los valores y las normas básicas del judo. Aprender el saludo y participar en juegos de contacto respetuoso. Tareas: Actividad inicial: - Visionado o breve explicación sobre Jigoro Kano y los valores del judo (respeto, autocontrol, cooperación). - Juego de presentación: <i>“Nos saludamos como judokas”</i> (parejas se saludan con reverencia y dicen su nombre). Juego 1 – “Empuja sin caer” - Parejas enfrentadas con pies fijos tratan de desequilibrar al compañero empujando con las palmas. Juego 2 – “Roba el cinturón” - Cada alumno lleva una cinta en el cinturón; deben quitársela al otro sin empujar ni golpear. Vuelta a la calma: Reflexión grupal sobre el respeto y la confianza en el otro.	Parejas y grupos pequeños.	Cintas, colchonetas, vídeo o presentación breve.	Muestra respeto y autocontrol (CE3). Participa activamente y cumple normas básicas (CE4).

2. Caer sin miedo (Ukemi)	Objetivo: Aprender las técnicas básicas de caídas seguras y ganar confianza en el contacto. Tareas: 1. Calentamiento: Juegos de desplazamiento y equilibrio sobre colchonetas. 2. Ejercicio 1 – “Ukemi mae” (caída hacia delante) - o Rodadas sobre el hombro, sin impacto. 3. Ejercicio 2 – “Ukemi ushiro” (caída hacia atrás) - o Sentados y tumbados, aprender a golpear el suelo con los brazos. 4. Juego final – “La ola de caídas” - o En grupos, encadenan las caídas en secuencia como una coreografía.	Individual, parejas y grupos de 4.	Colchonetas o tatami,	Ejecuta caídas seguras con control postural (CE2). Respetar los turnos y ayuda al compañero (CE3).
3. El equilibrio es la clave	Objetivo: Trabajar el control del centro de gravedad, el equilibrio y la fuerza controlada en situaciones de oposición. Tareas: 1. Juego 1 – “Sumo de aros” - o Dos alumnos dentro de un aro intentan desequilibrarse sin salir. 2. Ejercicio 2 – “Tira y afloja cooperativo” - o Parejas unidas por una cuerda o cinturón, deben mantener el equilibrio mientras tiran con control. 3. Juego 3 – “El espejo” - o Un alumno realiza movimientos lentos y el otro imita con precisión y equilibrio. 4. Mini circuito de equilibrio: - o Pasar sobre líneas, banco sueco o colchonetas manteniendo postura estable.	Parejas y grupos de 4.	Aros, cuerdas, bancos suecos, colchonetas.	Mantiene equilibrio y coordinación (CE2). Aplica autocontrol y cooperación (CE3).

4. Proyectar con respeto (Nage-waza básico)	Objetivo: Aplicar las nociones de desequilibrio (kuzushi) y proyección básica con seguridad y respeto. Tareas: 1. Revisión del saludo (rei) y normas de seguridad. 2. Ejercicio 1 – “Kuzushi: perder el equilibrio” - o Parejas practican empujes y tracciones suaves para sentir el centro de gravedad. 3. Ejercicio 2 – “O-goshi adaptado” (cadera básica) - o Simulación sin caída real, centrada en el movimiento de cadera. 4. Ejercicio 3 – “De-ashi-barai” (barrido de pie) - o Ejecución suave con desplazamiento lateral. 5. Juego final – “Sumo respetuoso” - o Dentro de un círculo, se intenta sacar al rival con control y saludo final.	Parejas	Colchonetas y cinturones	Ejecuta movimientos con coordinación y seguridad (CE2). Aplica normas y respeto en la oposición (CE3).

5. El respeto en la práctica	Objetivo: Aplicar todo lo aprendido en situaciones simuladas, demostrando respeto, autocontrol y cooperación. Tareas: Juego 1 – “Randori educativo” (mini combate controlado) - Breves encuentros por parejas con saludo inicial y final. - Se valoran respeto y técnica, no quién “gana”. Actividad 2 – “Mi kata de valores” - Cada pareja crea una pequeña secuencia (saludo, desequilibrio, control y saludo final). Actividad 3 – “Reflexión final” - En grupo, comentan qué han aprendido sobre el respeto y el autocontrol.	Parejas y grupo de clase	Tatami o colchonetas, música suave (opcional), cámara o móvil para grabar la exhibición.	Participa mostrando deportividad y respeto (CE3). Explica valores del judo y sus beneficios (CE4). Demuestra control corporal y técnica básica (CE2)
EVALUACIÓN				
Procedimientos o técnicas	Actividad de evaluación	Instrumento		
X Observación sistemática ☐ Intercambios orales X Producciones del alumnado ☐ Autoevaluación ☐ Coevaluación ☐ Evaluación colectiva ☐ Otro	☐ Cuestionario ☐ Prueba escrita ☐ Portfolio / archivo digital X Asamblea y puesta en común X Exposiciones (individual, seminario,...) ☐ Teatro / cine fórum ☐ Actividad competencial X Debate ☐ Otra	☐ Lista de cotejo X Rúbricas ☐ Escalas de valoración ☐ Semáforo de autoevaluación ☐ Diana de evaluación ☐ Otra		

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
Actividades adaptadas: sin caídas complejas, con agarres por muñeca o por cinturón.		
Posibilidad de roles alternativos (árbitro, ayudante, narrador). Refuerzo visual con carteles de las fases del movimiento.		

Tabla de relación: Saberes básicos ↔ Actividades propuestas

Bloque	Saberes básicos (según currículo LOMLOE – C. de Madrid)	Aplicación en la SdA de Judo
B1. Vida activa y saludable	- Valoración de la actividad física como medio de bienestar físico, mental y social.	- Reflexión inicial sobre los beneficios del judo para la salud y el autocontrol.
	- Conocimiento de los beneficios del deporte sobre la salud y la convivencia.	- Debate final sobre cómo aplicar el respeto y la calma del judo a la vida diaria.
B2. Habilidades motrices	- Control postural y equilibrio en diferentes posiciones.	- Aprendizaje de ukemi (caídas seguras).
	- Coordinación dinámica general y específica.	- Juegos de equilibrio, tracción y empuje.
B3. Juegos y deportes	- Desplazamientos, giros, agarres y caídas seguras.	- Práctica guiada de proyecciones básicas con control.
	- Control corporal en situaciones de contacto.	
B3. Juegos y deportes	- Deportes de oposición y cooperación.	- Juegos de agarre y desequilibrio.
	- Respeto a normas y roles (compañero, adversario, árbitro).	- Mini combates simbólicos con saludo y normas.
	- Estrategias básicas de oposición controlada.	- Asignación de roles: árbitro, compañero, observador.

Bloque	Saberes básicos (según currículo LOMLOE – C. de Madrid)	Aplicación en la SdA de Judo
	- Actitudes de respeto, autocontrol y deportividad.	
B4. Expresión corporal y comunicación	- El cuerpo como medio de expresión, interacción y comunicación no verbal. - Control del cuerpo en movimiento. - Transmisión de emociones y respeto a través del gesto.	- Práctica del saludo (rei) y gestos de respeto. - Comunicación corporal en parejas sin hablar. - Ejercicios de confianza y contacto visual.
B5. Interacción con el entorno	- Práctica segura, responsable y sostenible de la actividad física. - Cuidado del material y de los compañeros. - Valoración del entorno como espacio de aprendizaje.	- Uso seguro del tatami o colchonetas. - Respeto del espacio común y del turno de práctica. - Cooperación para montar y recoger el material.

Instrumentos de evaluación

- Observación directa
- Autoevaluación y coevaluación
- Producto final

Criterio	Inicial (1)	En proceso (2)	Adecuado (3)	Excelente (4)
Participación y actitud	Participa poco o sin interés.	Participa con apoyo del profesor.	Participa activamente y con respeto.	Es modelo de autocontrol y deportividad.
Habilidades motrices	Dificultad en caídas o equilibrio.	Ejecuta con correcciones.	Domina las técnicas básicas.	Aplica con fluidez y ayuda a otros.
Respeto y cooperación	Necesita recordatorios.	Muestra respeto la mayor parte del tiempo.	Respeto siempre a compañeros y normas.	Fomenta el respeto y corrige actitudes negativas.
Conocimiento del judo	Desconoce las normas o valores.	Reconoce algunos aspectos.	Conoce y aplica normas básicas.	Explica y relaciona valores con su vida diaria.

SA3

Título	“Supera tus límites: descubre tus capacidades físicas”		
Etapas	1er ciclo de la eso	Curso	2º ESO
N.º sesiones	5	Trimestre	3
Área/materia	Educación Física	Áreas/materias relacionadas	
RESUMEN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE			
Narrativa	El alumnado de 2.º ESO aprenderá a identificar, experimentar y mejorar sus capacidades físicas básicas a través de juegos, circuitos y retos cooperativos. La finalidad es que comprendan la importancia de la condición física para la salud, valorando el esfuerzo y la superación personal frente a la comparación con los demás. La propuesta se desarrolla con un enfoque lúdico, cooperativo y competencial, reforzando la autoestima, la cooperación y el conocimiento del propio cuerpo.		
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 personal
	Producto o productos finales	“Mi reto físico personal”: Cada alumno elige una capacidad física (fuerza, velocidad, resistencia o flexibilidad) y diseña un mini reto de mejora personal (por ejemplo, más flexiones, mayor tiempo de plancha, correr más distancia...). Se registra el punto de partida y el progreso al final de la unidad, con una gráfica o diario físico personal.
CONCRECIÓN CURRICULAR		
Competencias específicas		Criterios de evaluación
CE1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable. CE2: Desarrollar y mejorar las capacidades físicas básicas de manera segura y autónoma. CE3: Participar en actividades físicas valorando el esfuerzo, la cooperación y la superación personal. CE4: Utilizar recursos motrices y tecnológicos para conocer y mejorar la condición física.		Participa activamente en actividades que desarrollan la condición física (CE1). Ejecuta tareas motrices con técnica y esfuerzo adecuados (CE2). Muestra actitud positiva y espíritu de superación (CE3). Valora la mejora personal frente a la comparación con otros (CE4).
Saberes básicos		

Bloque 1: Vida activa y saludable

- Importancia de la condición física y su relación con la salud.
- Beneficios del esfuerzo físico, la superación personal y la práctica regular de ejercicio.
- Autoconocimiento del propio nivel de condición física y estrategias de mejora.

Bloque 2: Habilidades motrices

- Capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.
- Procedimientos de desarrollo y control del esfuerzo.
- Aplicación de la técnica en tareas motrices que implican esfuerzo y control corporal.

Bloque 3: Juegos y deportes

- Juegos y actividades para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Cooperación, competición y respeto de normas en contextos motrices.
- Valoración del esfuerzo individual y colectivo frente al resultado.

Bloque 4: Expresión corporal y comunicación

- Autopercepción y control del cuerpo en movimiento.
- Comunicación corporal y expresión de emociones a través del movimiento.
- Respiración y relajación como medios para el bienestar.

Bloque 5: Interacción con el entorno

- Uso responsable y seguro del espacio y los materiales.

- Cuidado del cuerpo y del entorno durante la práctica física.
- Valoración del entorno como espacio para la actividad física y el bienestar.

MÉTODO

Estrategias	Estrategias ecosociales ¹⁴	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
1. Descubriendo mis capacidades	Objetivo: Identificar las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) mediante juegos y pruebas lúdicas. Tareas: 1. Actividad inicial – “¿Qué puedo hacer con mi cuerpo?” - o Pequeña dinámica de movimiento libre: saltar, correr, estirarse, desplazarse. - o Breve diálogo guiado: ¿qué capacidad utilizamos en cada acción?	Pequeños grupos rotativos (4-5 alumnos)	Conos, balones medicinales, cuerda, cronómetros, dados o tarjetas.	Identifica y diferencia las capacidades físicas (CE2). Participa con interés y actitud positiva (CE3).

	2. Circuito de descubrimiento (4 estaciones): - o Fuerza: flexiones o levantar balón medicinal. - o Velocidad: sprint de 20 m o relevos cortos. - o Resistencia: carrera continua en grupo durante 2 minutos. - o Flexibilidad: prueba de flexión anterior (sit & reach). 3. Juego final – “El dado de las capacidades” - o Cada cara representa una capacidad: al lanzar el dado, el grupo realiza un reto relacionado.			
2. La fuerza está en ti	Objetivo: Desarrollar la fuerza general mediante circuitos y juegos cooperativos. Tareas: 1. Calentamiento – “Cadenas humanas” - o Desplazamientos en grupo unidos por brazos o cuerdas, trabajando tracción y empuje. 2. Circuito de fuerza (6 estaciones): - o Abdominales, plancha, saltos al banco, empuje de balón, sentadillas, escaladores. - o 30 segundos de trabajo + 15 de descanso. 3. Juego cooperativo – “La mudanza” - o Transportar objetos de distinto peso en grupo sin soltarlos, usando coordinación y fuerza. 4. Vuelta a la calma: Estiramientos guiados.	Parejas o tríos, rotando por estaciones.	Colchonetas, bancos suecos, balones medicinales, conos.	Realiza los ejercicios con técnica adecuada (CE2). Muestra esfuerzo y cooperación (CE3)

3. ¡A toda velocidad!	Objetivo: Trabajar la velocidad de desplazamiento y reacción mediante juegos cortos e intensos. Tareas: Juego 1 – “Reacciona antes que el otro” - En parejas, uno da la señal (palmas, voz) y el otro debe reaccionar corriendo hacia una línea. Juego 2 – “Relevos locos” - Relevos con distintas consignas: gatear, saltar, girar, sprint corto. Juego 3 – “Atrapa el pañuelo evolucionado” - Se combinan desplazamientos con cambios de dirección, velocidad y engaño. Mini reto final – “El rayo más rápido” - Competencia individual controlada: quién reacciona más rápido a señales visuales o sonoras.	Parejas y grupos de 4.	Pañuelos, conos, silbato, música rítmica.	Reacciona rápidamente y controla la ejecución (CE2). Coopera con sus compañeros y cumple las normas (CE3).
4. Aguanta un poco más	Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica a través de juegos y actividades cooperativas. Tareas: Calentamiento – “Carrera continua con música” 5 minutos de carrera suave siguiendo el ritmo de la música, cambiando de dirección y compañero al parar la música. Juego 1 – “La vuelta cooperativa” - En grupos, recorrer un circuito marcado (100-150 m) manteniendo el mismo ritmo entre todos. Ejercicio 2 – “Carrera por estaciones” - Cada grupo corre hasta una estación y realiza un reto (10 abdominales, 5 flexiones, etc.). Juego final – “El relevo infinito” - Relevos largos donde el grupo debe mantener la intensidad durante 5 minutos. Reflexión final:	Grupos de 5-6 alumnos	Conos, música, cronómetros, tarjetas de estaciones.	Mantiene ritmo y esfuerzo controlado (CE1). Coopera para alcanzar el objetivo grupal (CE3).

	o ¿Qué sentiste al final? ¿Cómo controlar la fatiga?			
5. Flexibilidad y equilibrio final	Objetivo: Valorar la flexibilidad y el control postural como parte del bienestar y la recuperación. Tareas: Actividad inicial – “Estirarse sin romperse” - o Juego guiado con música: moverse libremente y detenerse en una postura de estiramiento. Rutina de flexibilidad: - o Estiramientos activos y pasivos por parejas (brazos, piernas, espalda). - o Movimientos de yoga adaptados (postura del árbol, del gato, del perro). Juego cooperativo – “El equilibrio imposible” - o Grupos de tres deben mantener figuras estables durante 10 segundos. Cierre – “Mi compromiso activo” - o Cada alumno completa su ficha personal con el reto físico logrado y un propósito para seguir activo.	Individual, parejas y grupos de 3	Colchonetas, música suave, fichas personales.	Controla su postura y realiza estiramientos correctamente (CE2). Reflexiona sobre su evolución y bienestar físico (CE1, CE4)
EVALUACIÓN				
Procedimientos o técnicas	Actividad de evaluación	Instrumento		
X Observación sistemática ☐ Intercambios orales X Producciones del alumnado ☐ Autoevaluación	☐ Cuestionario ☐ Prueba escrita ☐ Portfolio / archivo digital X Asamblea y puesta en común	☐ Lista de cotejo X Rúbricas ☐ Escalas de valoración ☐ Semáforo de autoevaluación		

☐ Coevaluación ☐ Evaluación colectiva ☐ Otro	☒ Exposiciones (individual, seminario,...) ☐ Teatro / cine fórum ☐ Actividad competencial ☒ Debate ☐ Otra	☐ Diana de evaluación ☐ Otra
MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
Niveles y cargas adaptadas al estado físico del alumnado. Tareas alternativas sin impacto o de menor intensidad. Agrupamientos heterogéneos para favorecer la cooperación. Uso de la autoevaluación como herramienta de motivación.		

Bloque	Saberes básicos	Aplicación en esta SdA
B1. Vida activa y saludable	Hábitos saludables y planificación de la actividad física.	Reflexión sobre la importancia de la condición física y la constancia.
B2. Habilidades motrices	Capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.	Ejercicios, juegos y circuitos específicos para cada capacidad.
B3. Juegos y deportes	Juegos motores para el desarrollo de la condición física.	Retos cooperativos y competitivos aplicados a cada capacidad.
B4. Expresión corporal	Autopercepción del cuerpo en movimiento y control postural.	Valoración de sensaciones, respiración y conciencia corporal.

Bloque	Saberes básicos	Aplicación en esta SdA
B5. Interacción con el entorno	Práctica segura y sostenible, cuidado del espacio y del propio cuerpo.	Trabajo en exteriores, respeto al entorno y gestión del esfuerzo.

Instrumentos de evaluación

- Observación directa
- Autoevaluación y coevaluación
- Producto final

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.

Criterio	Inicial (1)	En proceso (2)	Adecuado (3)	Excelente (4)
		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.

