

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA  
EDUCACIÓN FÍSICA  
1º Bachillerato**

## 1. Introducción:

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

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

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

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

## 2. Objetivos:

### a. Objetivos generales de la etapa

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

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver

pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.

c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.

e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.

f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.

g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.

h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.

i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.

j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.

k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.

m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.

n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.

o) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

### **3. Competencias Clave:**

Las competencias clave son un conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que los estudiantes tienen que adquirir y aplicar en las actividades diarias de clase. Se trata, en esencia, de que sean “competentes”, es decir, no vale con que memoricen un libro de texto, algoritmos, definiciones y que

las describan en un examen. Se trata de que adquieran unos conocimientos, unas maneras de actuar y una actitud adecuada en cada situación y contexto.

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

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

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

#### 4. Competencias específicas:

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

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

3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

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

5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

## 5. Saberes Básicos

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

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

## 6. Situaciones de Aprendizaje

Tal y como establece el currículo “la adquisición y el desarrollo de las Competencias Clave del Perfil de Salida del alumnado al término de la enseñanza básica que se concreta en las competencias específicas de cada materia o ámbito de la etapa se verán favorecidos de metodologías didácticas que reconozcan al alumnado como agente de su propio aprendizaje, para ello es imprescindible la implementación de propuestas pedagógicas que partiendo de los centros de interés de los alumnos y las alumnas les permitan conseguir el conocimiento con autonomía y creatividad desde sus propios aprendizajes y experiencias. **Las situaciones de aprendizaje** presentan 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. **La puesta en práctica debe implicar la producción y la interacción verbal e incluir el uso de recursos auténticos en distintos soportes y formatos, tanto analógicos como digitales.** Las situaciones de aprendizaje deben fomentar aspectos relacionados con el interés común, la sostenibilidad o la convivencia democrática, esenciales para que el alumnado sea capaz de responder con eficacia a los retos del siglo XXI”

Competencia específica	Situaciones de aprendizaje
1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física	Reconocer y diferenciar distintos ejercicios de condición física para trabajar las capacidades físicas básicas individualmente. Incorporar de manera progresiva diferentes hábitos higiénico-deportivos y de salud, relacionados con la actividad física diaria. Explorar diferentes soluciones para resolver los problemas planteados en diferentes situaciones motrices
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad	Explorar diferentes soluciones para resolver los problemas planteados en diferentes situaciones motrices. Fomentar la toma de decisiones planteando situaciones y retos en diferentes tareas.
3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional	Potenciar el trabajo cooperativo para la consecución de logros individuales y colectivos.

<p>4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten</p>	<p>Investigar sobre manifestaciones artístico-expresivas de diferentes culturas</p>
<p>5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.</p>	<p>Proponer entornos naturales como espacio alternativo para la realización actividades físicas.</p>

## 7. Criterios de evaluación.

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

Competencia específica	Criterios de evaluación	Conexión con descriptores de salida	Porcentaje
<p>1 interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable</p>	<p>1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.</p> <p>1.2 Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</p> <p>1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p> <p>1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</p> <p>1.5 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales</p>	<p>STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.</p>	<p>50%</p>
<p>2 adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas</p>	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p> <p>2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p>	<p>CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3</p>	

<p>3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad</p>	<p>3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</p> <p>3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas</p>	<p>CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.</p>	
<p>5 Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte</p>	<p>5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes</p>	<p>STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.</p>	

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

## Criterios de evaluación (1º Bachillerato)

	Tareas para realizar	Instrumento de evaluación	Porcentaje de evaluación	Temporalización
<b>Competencia específica 1.</b>				
1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas.	Trabajo condición física.	Rúbrica	20%	Segundo trimestre
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.	Calentamiento autónomo.	Observación	30%	Todo el curso
1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes durante y después de la actividad física, así como la aplicación de primeros auxilios.	Tarea de primeros auxilios y automatización del calentamiento.	Observación	30%	Todo el curso
1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal.	Ejercicios de cohesión grupal y adaptaciones	Observación	20%	Todo el curso
1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física.	Trabajo nutrición	Rúbrica	20%	Primer trimestre
<b>Competencia específica 2.</b>				
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual o de la colaboración oposición, gestionando autónomamente cualquier imprevisto que pueda surgir	Ejercicios prácticos en clase	Observación	50%	1er y 2º trimestre
2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en los contextos deportivos.	Competiciones deportivas en clase con partidos modificados	Rúbrica	50%	1er y 2º trimestre
2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad.	Batería de ejercicios prácticos	Observación y rúbrica	50%	Todo el curso
<b>Competencia específica 3.</b>				
3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud.	Batería de ejercicios de alta dificultad	Observación	50%	Todo el curso
3.2 Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto que pueda surgir	Exposición práctica de ejercicios en clase	Rúbrica	50%	Tercer trimestre
3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía.	Juegos de cohesión grupal	Observación	50%	Todo el curso

CURSO 2023/24

## 8. 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.
- El empleo de materiales didácticos variados y graduados en función de la dificultad permiten de igual manera una adaptación educativa a la variedad de necesidades. Estos materiales ofrecerán una amplia gama de actividades que responderán a los diferentes grados de aprendizaje.
- También podemos afrontar esa diversidad mediante agrupamientos homogéneos dentro del gran grupo de alumnos / as, lo que permitirá que estos se sitúen en diferentes tareas y se propongan actividades, bien de refuerzo, bien de profundización, y adaptar así el ritmo de inclusión de nuevos contenidos.

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

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