

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLERATO

2023/2024

ASPECTOS GENERALES

1. Contextualización y relación con el Plan de centro
2. Marco legal
3. Organización del Departamento de coordinación didáctica:
4. Objetivos de la materia
5. Principios Pedagógicos
6. Evaluación y calificación del alumnado

CONCRECIÓN ANUAL

1º de Bachillerato (Ciencias y Tecnología)

1º de Bachillerato (Humanidades y Ciencias Sociales)

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA BACHILLERATO 2023/2024

ASPECTOS GENERALES

1. Contextualización y relación con el Plan de centro (Planes y programas, tipo de alumnado y centro):

El IES Las Lagunas está enclavado en Las Lagunas en una zona peri-urbana en expansión del municipio malagueño de Mijas, de alta densidad de población, donde el desarrollo urbanístico ha sido importante, pasando de unos 50.000 habitantes. Es un barrio mayoritariamente obrero; existiendo una tasa creciente de paro y de población inmigrante. En los alrededores hay un polideportivo con piscina cubierta y dos campos de fútbol, un teatro y un parque con zonas verdes.

Nuestro centro está formado por un edificio de dos plantas, dispone de dos patios con pistas deportivas y un gimnasio. Existe también un aula de audiovisuales, la biblioteca, que cuenta con medios informáticos, un aula ATECA y un Aula Verde, dos laboratorios (Física- Química y Ciencias), dos talleres de Tecnología, un aula específica de música, dos aulas de Informática. Algunas de estas aulas se han tenido que utilizar este curso como aulas convencionales debido al incremento de alumnado. Por último, el centro cuenta con dos aulas para el alumnado de Diversificación, dos aulas para los Ciclos Formativos de Grado Básico y 1 aula habilitada para trabajar problemas de convivencia y atención personalizada. No existen aulas de apoyo pues el centro se inclina por la inclusión escolar. El instituto cuenta también con un despacho para el AMPA compartido con DACE y un despacho para atender a padres.

El alumnado procede principalmente del propio municipio, aunque también hay un porcentaje importante de alumnos/as de procedencia extranjera. Este centro participa activamente, en numerosas actividades locales, así como en los Programas para la Innovación de la Consejería.

- Aldea, educación ambiental para la sostenibilidad
- ComunicA, para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística
- Innicia, cultura emprendedora
- Forma Joven en el ámbito educativo
- Vivir y Sentir el Patrimonio
- Aula de Cine
- AulaDjaque
- STEAM: Investigación Aeroespacial aplicada al aula
- STEAM: Robótica aplicada al aula
- STEAM: Pensamiento computacional aplicado al aula

A estos hay que añadir la participación del centro en otros planes y programas, como Programa de Centro Bilingüe, Proyecto Lingüístico de Centro (ya implantado), Red Andaluza Escuela Espacio de Paz, Plan de Igualdad entre hombres y mujeres, formación Prácticum Máster Secundaria, Plan estratégico de Internalización de la educación no universitaria y Plan de Salud Laboral y P.R.L.

En nuestro centro (centro bilingüe en ESO) se imparte:

- ESO, con 7 grupos en 1º,2º,3º y 6 grupos de 4ºESO
- Bachillerato: 4 grupos de 1º y 4 de 2º.
- Ciclo Formativo de Grado Básico: Servicios Comerciales ,1º y 2º.
- Un grupo de Diversificación en 3º ESO y otro de 4º ESO .

Desde nuestro departamento contribuimos al desarrollo de los objetivos y líneas pedagógicas incluidos en nuestro Plan de Centro, potenciando la participación de nuestro alumnado y sus familias en la vida y desarrollo del centro, promoviendo el respeto de todas las creencias religiosas y morales, el respeto de ideas políticas y sociales que sigan los principios y valores establecidos en la constitución, y favoreciendo la no discriminación, la igualdad de hombres y mujeres, así como una educación integral, solidaria y de calidad.

Además, de forma más específica en nuestro Departamento, se trabajará en integrar la actividad física saludable en el día a día de nuestro alumnado, adaptándonos a su contexto y circunstancias.

2. Marco legal:

- 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.
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- Decreto 103/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

3. Organización del Departamento de coordinación didáctica:

Se establece el siguiente reparto de enseñanzas de forma consensuada y teniendo en cuenta las características de los miembros del departamento:

Dña. Karl Fiordalizzi, Silvia: 3ºA, 3ºD, 3ºF, 1ºBACH C, 2ºBACH B, 2ºBACH C.. *Plástica 1ºE y 1ºF.

D. Menéndez Parra, Daniel: 1ºB, 1ºC, 1ºG, 2ºC, 4ºA, 4ºB y 4ºF. *Plástica 1ºG.

D. Morales de la Rosa, David: 1ºA, 1ºD, 1ºE, 1ºF, 4ºC. Jefatura de Departamento y Coordinador de Área Artística.

Dña. Tudela Alcalde, María: 2ºA, 2ºB, 2ºD, 2ºE, 2ºF, 2ºG, 4ºD y 4ºE. Tutoría 4ºE.

D. Yeste Calle, Antonio: 3ºB, 3ºC, 3ºE, 3ºG, 1ºBACH A, 1ºBACH B, 1ºBACH D y 2ºBACH A. Tutoría 3ºB

*Corresponde a asignaturas de otros Departamentos Didácticos.

Se organizan las instalaciones con una estructura donde se procura que los grupos tengan siempre un día a la semana en el pabellón y el resto de pistas una rotación coordinada.

4. Objetivos de la etapa:

Conforme a lo dispuesto en el artículo 5 del Decreto 103/2023, de 9 de mayo, el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas 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, profundizando en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura, conociendo y apreciando la peculiaridad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- 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, valorando y reconociendo los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, tales como el flamenco y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad, para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.
- 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, conociendo y apreciando el medio

físico y natural de Andalucía.

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.

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

5. Principios Pedagógicos:

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 6 del Decreto 103/2023, de 9 de mayo las recomendaciones de metodología didáctica para el Bachillerato son las siguientes:

Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 6 del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, el currículo de la etapa de Bachillerato responderá a los siguientes principios:

a) La intervención educativa buscará desarrollar y asentar progresivamente las bases que faciliten al alumnado una adecuada adquisición de las competencias clave previstas en el Perfil competencial al término de segundo curso de la etapa.

b) Desde las distintas materias de la etapa se favorecerá la integración y la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación.

c) Se trabajarán elementos curriculares relacionados con el desarrollo sostenible y el medio ambiente, el funcionamiento del medio físico y natural y la repercusión que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la Tierra, todo ello con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno medioambiental como elemento determinante de la calidad de vida, y como elemento central e integrado en el aprendizaje de las distintas disciplinas.

d) Las programaciones didácticas de todas las materias incluirán actividades y tareas para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística, incluyendo actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la prácticas de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.

e) En la organización de los estudios de la etapa se prestará especial atención al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo. A estos efectos se establecerán las alternativas organizativas y metodológicas de este alumnado. Para ello, se potenciará el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) para garantizar una efectiva educación inclusiva, permitiendo el acceso al currículo a todo el alumnado, presente o no necesidades específicas de apoyo educativo.

f) El patrimonio cultural y natural de nuestra comunidad, su historia, sus paisajes, su folklore, las distintas variedades de la modalidad lingüística andaluza, la diversidad de sus manifestaciones artísticas como el flamenco, la música, la literatura o la pintura, entre ellas; tanto tradicionales como actuales, así como las contribuciones de sus mujeres y hombres a la construcción del acervo cultural andaluz, formarán parte, del desarrollo del currículo.

g) Atendiendo a lo recogido en el Capítulo I del Título II de la Ley 12/2007, de 26 de noviembre, para la promoción de la igualdad de género en Andalucía, se favorecerá la resolución pacífica de conflictos y modelos de convivencia basados en la diversidad, la tolerancia y el respeto a la igualdad de derechos y oportunidades de mujeres y hombres.

h) Con objeto de fomentar la integración de las competencias, se promoverá el aprendizaje por proyectos, centros de interés, o estudios de casos, en los términos recogidos en el Proyecto educativo de cada centro, la resolución colaborativa de problemas, reforzando la autoestima, la autonomía, la capacidad para aprender por sí mismo, para trabajar en equipo, la capacidad para aplicar los métodos de investigación apropiados y la responsabilidad, así como el emprendimiento. i) Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, sistematización y presentación de la información y para aplicar procesos de análisis, observación y experimentación, adecuados a las distintas materias, fomentando el enfoque interdisciplinar del aprendizaje por competencias con la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y de actividades integradas.

6. Evaluación y calificación del alumnado:

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 12 de la Orden de 30 de mayo de 2023, en cuanto al carácter y los referentes de la evaluación, ¿la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, competencial,

formativa, integradora, diferenciada y objetiva, según las distintas materias del currículo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje. Tomará como referentes los criterios de evaluación de las diferentes materias, a través de los cuales se medirá el grado de consecución de las competencias específicas.

Igualmente, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 13 de la Orden de 30 de mayo de 2023, ¿el profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje, en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas de cada materia. Para la evaluación del alumnado se utilizarán diferentes instrumentos tales como cuestionarios, formularios, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, coherentes con los criterios de evaluación y con las características específicas del alumnado garantizando así que la evaluación responde al principio de atención a la diversidad y a las diferencias individuales. Se fomentarán los procesos de coevaluación, evaluación entre iguales, así como la autoevaluación del alumnado, potenciando la capacidad del mismo para juzgar sus logros respecto a una tarea determinada.¿

CONCRECIÓN ANUAL

Educación Física - 1º de Bachillerato (Ciencias y Tecnología)

1. Evaluación inicial:

El profesorado realizará una evaluación inicial de su alumnado con el fin de conocer y valorar la situación inicial de sus alumnos y alumnas en cuanto al nivel de desarrollo de las competencias clave y el dominio de los contenidos de las materias de la etapa que en cada caso corresponda. Los resultados de esta evaluación no figurarán como calificación en los documentos oficiales de evaluación.

2. Principios Pedagógicos:

Para lograr una educación integral que promueva la formación, madurez intelectual y humana, conocimientos, destrezas y competencias necesarias para el desarrollo personal, social, formativo y laboral del alumnado, es fundamental que los principios pedagógicos que rijan esta materia estén cuidadosamente diseñados y aplicados. A continuación, se detallan los principios pedagógicos que deben guiar la asignatura de Educación Física en el bachillerato:

-Interdisciplinariedad: La Educación Física debe estar integrada con otras disciplinas académicas para fomentar una comprensión holística del desarrollo personal. Los conceptos de biología, psicología y sociología, entre otros, pueden aplicarse para comprender mejor la importancia del ejercicio y la actividad física en la salud y el bienestar.

-Promoción de la actividad física: La asignatura debe fomentar la participación activa en actividades físicas y deportivas. Los estudiantes deben tener la oportunidad de explorar una variedad de deportes y actividades, desde deportes tradicionales hasta actividades al aire libre, para que puedan descubrir sus preferencias y desarrollar habilidades físicas.

-Enfoque en la salud y el bienestar: La Educación Física en el bachillerato debe poner un énfasis significativo en la promoción de la salud y el bienestar. Los estudiantes deben comprender los beneficios a largo plazo de mantener un estilo de vida activo y saludable, y cómo esto se relaciona con su desarrollo personal y social.

-Desarrollo de habilidades motoras: La asignatura debe centrarse en el desarrollo de habilidades motoras esenciales, como la coordinación, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad. Estas habilidades no solo son importantes para el rendimiento deportivo, sino también para la vida cotidiana.

Inclusividad y diversidad: Debe promoverse la inclusión de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades físicas o discapacidades. Se deben adaptar las actividades para garantizar que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar y mejorar sus habilidades físicas.

-Evaluación formativa y sumativa: La evaluación en la asignatura debe ser tanto formativa como sumativa. La evaluación formativa permite a los estudiantes recibir retroalimentación continua para mejorar sus habilidades y comprensión. La evaluación sumativa evalúa el nivel de logro de objetivos y competencias.

-Desarrollo de competencias transversales: La Educación Física debe contribuir al desarrollo de competencias transversales, como el trabajo en equipo, la toma de decisiones, la comunicación efectiva y la resolución de problemas. Estas competencias son esenciales para el éxito educativo y laboral a lo largo de la vida.

-Promoción de valores: Los valores como el respeto, la ética deportiva, la cooperación y la igualdad deben ser promovidos a lo largo de la asignatura. Estos valores son fundamentales para el desarrollo personal y social de los estudiantes.

-Adaptación al contexto y a las necesidades individuales: Los programas de Educación Física deben adaptarse al contexto específico de la institución educativa y a las necesidades individuales de los estudiantes. Esto implica considerar factores como los recursos disponibles, las instalaciones y las preferencias de los estudiantes.

En resumen, la asignatura de Educación Física en el bachillerato debe ser una parte integral de la formación educativa que promueva el desarrollo personal y social, la adquisición de competencias esenciales y el fomento de un estilo de vida saludable. La aplicación de estos principios pedagógicos contribuirá al éxito educativo y a la búsqueda de la excelencia, capacitando a los estudiantes para desarrollar todo su potencial.

3. Aspectos metodológicos para la construcción de situaciones de aprendizaje:

A continuación, se explorarán los aspectos metodológicos clave que deben considerarse al diseñar estas situaciones de aprendizaje:

-Contextualización de las situaciones de aprendizaje: Cada situación de aprendizaje debe adaptarse al contexto específico de la institución educativa y a las necesidades de los estudiantes. Esto implica considerar las instalaciones disponibles, los recursos, el clima, las preferencias culturales y deportivas de los estudiantes, y cualquier limitación logística.

-Enfoque en competencias: Las situaciones de aprendizaje deben estar diseñadas para promover el desarrollo de competencias específicas. Esto incluye competencias físicas, como la resistencia, la fuerza y la coordinación, así como competencias sociales y emocionales, como el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la toma de decisiones.

-Secuenciación y progresión: Las situaciones de aprendizaje deben organizarse en una secuencia lógica y progresiva. Comenzando por actividades más simples y avanzando gradualmente hacia desafíos más complejos, se permite a los estudiantes desarrollar sus habilidades de manera efectiva y segura.

-Variedad de actividades: Se debe proporcionar a los estudiantes una variedad de actividades físicas y deportivas para que puedan experimentar diferentes estilos de ejercicio. Esto les permite descubrir sus preferencias y desarrollar habilidades en diversas disciplinas.

-Inclusividad y adaptación: Las situaciones de aprendizaje deben ser inclusivas, lo que significa que deben adaptarse para permitir la participación de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades físicas o discapacidades. Se pueden ofrecer alternativas y modificaciones para garantizar que nadie se quede atrás.

-Evaluación formativa: La evaluación continua y formativa es esencial. Los profesores deben observar y proporcionar retroalimentación constante a los estudiantes para que puedan mejorar sus habilidades y comprensión. Esto puede incluir autoevaluación y coevaluación entre los propios estudiantes.

-Interdisciplinariedad: Las situaciones de aprendizaje deben conectarse con otras disciplinas académicas. Por ejemplo, se puede explorar la relación entre la actividad física y la biología, la psicología o la sociología para ofrecer una comprensión más completa de su importancia.

-Promoción de la salud y el bienestar: Cada situación de aprendizaje debe destacar los beneficios para la salud y el bienestar que ofrece la actividad física. Los estudiantes deben comprender cómo un estilo de vida activo se relaciona con su desarrollo personal y social a largo plazo.

-Tecnología y recursos didácticos: La integración de tecnología y recursos didácticos puede enriquecer las situaciones de aprendizaje. Esto puede incluir el uso de aplicaciones, dispositivos de seguimiento de actividad, videos instructivos y otros recursos multimedia.

-Fomento de la autonomía: Las situaciones de aprendizaje deben permitir a los estudiantes tomar decisiones sobre su participación y elección de actividades. Esto fomenta la autonomía y la responsabilidad en su propio proceso de aprendizaje.

-Valores y ética deportiva: Cada situación de aprendizaje debe promover valores como el respeto, la ética deportiva, la cooperación y la igualdad. Estos valores son fundamentales para el desarrollo personal y social de los estudiantes.

En conclusión, los aspectos metodológicos para la construcción de situaciones de aprendizaje en la asignatura de Educación Física en bachillerato deben ser variados, inclusivos y centrados en el desarrollo de competencias. Estas situaciones deben adaptarse al contexto y a las necesidades individuales de los estudiantes, y promover una comprensión integral de la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar. La atención a estos aspectos metodológicos contribuirá al éxito educativo y al desarrollo de las aptitudes y potencialidades de los estudiantes en esta etapa crucial de su formación.

4. Materiales y recursos:

Los materiales del departamento se establecen en el siguiente inventario:

Aros Grandes

Aros Medianos
Aros Pequeños
Balones baloncesto
Balones Balonmano
Balones Fútbol 11
Balones Fútbol Sala
Balones Gomaespuma Colores
Balones Medicinales
Balones Plástico Granulados
Balones Rugby
Balones Voleibol
Balones Voleibol Iniciación
Bancos Suecos
Bates Béisbol Gomaespuma
Bancos Grandes
Bates Béisbol Madera
Bolas Antiestrés
Bolas Malabares
Bolsa Gel Frío
Colchonetas
Colchonetas Quitamiedos
Combas Grandes
Combas Pequeñas
Conos Altos
Conos Setas
Conos Setas Triángulo
Cuerdas Grandes
Cuerdas Pequeñas
Diábolo
Elásticos (Red)
Escaleras Agilidad
Esterillas
Fitball
Freesbies
Indiakas
Juego de Bolos
Mesas Tenis Mesa
Minivallas Naranjas
Palas Madera
Palas Pádel
Palas Tenis Mesa
Pelotas de Tenis
Pelotas Gimnasia Plástico
Pelotas Floorball
Pelotas Plástico Ligeras
Pelotas Plástico Palas
Pelotas Tenis
Pelotas Tenis Mesa
Petos
Picas Madera
Picas Plástico Colores
Raquetas Bádminton
Raquetas Tenis
Red extensible Tenis Mesa
Red Portería Fútbol 5
Redes
Ringos
Sticks Floorball
Tablero Ajedrez

Tablero Parchís
Testigos Atletismo
Volantes Bádminon
Vórtex Atletismo
Damas
Fichas ocas
Martillo atletismo
Cuerda bádminon reparar
Grip pádel
Cinta métrica 25mt
Cinta métrica 5mt
Marcador de puntuación
Cronómetros
Marca suelo redonda

Y en cuanto a los recursos, además de los que dispone el centro como aulas específicas, materiales digitales, etc., tenemos dentro del Departamento:

3 pistas de balonmano y fútbol-sala con porterías.
3 pistas de baloncesto con canastas.
Distribuidas dentro de las anteriores hay señaladas 3 pistas de voleibol con postes móviles para su colocación y 4 pistas de bádminon.
1 gimnasio con vestuarios masculino y femenino.

5. Evaluación: criterios de calificación y herramientas:

En esta programación tenemos las siguientes herramientas de evaluación (no siendo las únicas) que podremos utilizar:

Rúbricas: La rúbrica es una excelente herramienta de evaluación, pues reduce la subjetividad y favorece la autoevaluación y coevaluación (Fonseca y Aguaded, 2007). Esta herramienta es muy útil para evaluar cada uno de los criterios de evaluación trabajados, estableciendo distintos gradientes de consecución para comprobar el nivel de aprendizaje adquirido por el alumnado.

Fichas de clase: en algunas unidades didácticas se van a dar unas fichas de carácter teórico-práctico a cerca de los conocimientos más importantes relacionados a la Unidad Didáctica. Al final de cada ficha aparecen distintas preguntas que el alumno deberá contestar.

Trabajos: en la mayoría de las unidades didácticas se propondrá diferentes trabajos como actividades de ampliación, utilizándose para su desarrollo como elemento de apoyo las Tecnologías de Información y Comunicación.

Prueba escrita: Cuestionarios o exámenes: Para finalizar el trimestre, los alumnos realizarán un examen teórico, de preguntas cortas y/o de tipo test, donde los deberán demostrar sus conocimientos adquiridos a lo largo de las distintas unidades didácticas.

Lista de control: son frases que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el educador señalará su ausencia o presencia, exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Normalmente lo utilizará el docente en un proceso de heteroevaluación mediante mecanismos de observación. Será necesario al menos anotar 2 registros por cada alumno, donde uno será a lo largo de la unidad didáctica y el otro en la sesión culminativa de la unidad didáctica.

Escalas de observación y valoración: existen escalas ordinales (0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10) y descriptivas (siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, casi nunca, nunca). Además, será habitual, utilizar este instrumento de evaluación mediante un proceso de coevaluación o de autoevaluación, para que los alumnos reflexionen acerca de los comportamientos y las conductas manifestadas y las valoren positivamente o negativamente.

Ejercicios prácticos y situaciones de aplicación: en los que el alumno o la alumna debe realizar una tarea aplicando una serie de normas, criterios, principios, por ejemplo: realizar un calentamiento de forma autónoma, arbitrar un encuentro, realizar un recorrido de orientación, realizar un montaje de expresión corporal, etc.

Test motores: a lo largo del curso se tomarán varios registros para ver la evolución de los alumnos y comprobar si ha habido o no una mejora en los resultados. Además, estos resultados nos servirán para compararlos con los resultados de cursos anteriores (si es que disponemos de esos datos).

Cuaderno del profesor/Cuaderno de Séneca: Es una herramienta esencial que se utilizará para llevar a cabo un seguimiento efectivo del trabajo. Este cuaderno cumple múltiples funciones, que incluyen la toma de asistencia, la planificación de lecciones, el registro de calificaciones, el seguimiento en la implicación del alumnado y su desempeño. También se utiliza para anotar observaciones y reflexiones sobre la enseñanza y el logro de metas

personales y profesionales, así como la comunicación con las familias e incluso con el equipo docente.

Classroom y herramientas digitales: Se utilizarán para simplificar la gestión del aprendizaje, fomentar la comunicación y colaboración, y ofrecer un acceso flexible a recursos educativos. Estas herramientas permite al profesorado organizar y distribuir materiales educativos, asignar y recopilar tareas, dar seguimiento al progreso de los estudiantes y facilitar la comunicación en línea. Además, ofrecen la posibilidad de personalizar el aprendizaje, adaptando el contenido a las necesidades individuales de los estudiantes.

Los criterios de evaluación conjugan las competencias específicas con los saberes básicos, y están orientados al logro de los objetivos generales de la etapa.. En ellos se incorporan todos los tipos de saberes, conocimientos, destrezas, actitudes y valores, que deberán estimarse de manera conjunta y equilibrada.

La totalidad de los criterios de evaluación contribuyen, en la misma medida, al grado de desarrollo de la competencia específica, por lo que tendrán el mismo valor a la hora de determinar el grado de desarrollo de la misma.

Los criterios de calificación estarán basados en la superación de los criterios de evaluación y, por tanto, de las competencias específicas.

EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA

Es necesario que la Evaluación no esté referida únicamente al nivel de desarrollo de las capacidades alcanzado por nuestro alumnado, sino que se realice también acerca del diseño curricular que hemos realizado así como de nuestra labor docente.

Los aspectos que tendremos en cuenta para realizar la evaluación del proceso de Enseñanza son los siguientes:

- Se evaluará el diseño del currículo, adecuación de los objetivos y contenidos a las características de los alumnos y la validez y eficacia de las actividades, mecanismos e instrumentos utilizados.
- La práctica docente, donde se evaluará nuestra actuación, el ambiente de trabajo en clase y el grado de satisfacción de las relaciones sociales del grupo.
- Las reuniones del Departamento Didáctico para ir sacando conclusiones durante el desarrollo del curso académico así como de nuestras anotaciones acerca de la validez de los elementos curriculares programados.
- La autoevaluación por parte del profesorado del Departamento y la realizada por los alumnos en base a instrumentos entre los que destacan la formulación de determinados cuestionarios.
- El análisis de los resultados de las evaluaciones al final de cada uno de los trimestres.

EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

A continuación, se detalla la importancia de esta evaluación y se mencionan algunos modos de concretarla junto con los instrumentos adecuados:

-Alineación con los objetivos educativos: La evaluación de la programación permite asegurarse de que los objetivos del departamento estén en línea con las metas educativas generales. Esto garantiza que la Educación Física contribuya al desarrollo integral de los estudiantes y fomente hábitos saludables.

-Adaptación a las necesidades cambiantes: Las tendencias en salud, tecnología y deporte evolucionan con el tiempo. La evaluación ayuda a identificar si la programación actual sigue siendo relevante y efectiva para preparar a los estudiantes para los desafíos modernos.

-Medición del rendimiento estudiantil: La evaluación permite analizar el progreso y el logro de los estudiantes en relación con los objetivos del programa. Esto puede realizarse mediante pruebas de habilidades, observaciones en clase, encuestas a los estudiantes y retroalimentación de los padres.

-Eficiencia de recursos: Evaluar la programación también implica analizar la asignación de recursos, como tiempo, instalaciones y personal. Identificar ineficiencias ayuda a optimizar el uso de los recursos disponibles.

-Mejora continua: La evaluación sistemática crea una cultura de mejora continua en el departamento. Esto fomenta la innovación, la experimentación y la adaptación de estrategias de enseñanza para brindar una experiencia de aprendizaje óptima.

Instrumentos de evaluación:

-Encuestas y cuestionarios: Realizar encuestas a estudiantes, padres y profesores para recopilar opiniones y sugerencias sobre el programa. Estas encuestas pueden abordar la satisfacción, la percepción de la utilidad y las áreas de mejora.

-Análisis de resultados en el Departamento: Examinar los resultados obtenidos trimestralmente para evaluar el progreso de los estudiantes y la efectividad del programa, así como realizar propuestas de mejora dirigidas a la programación.

-Observaciones en clase: Realizar observaciones regulares en clase para evaluar la implementación de la programación, la participación de los estudiantes y la calidad de la enseñanza.

-Revisión de la literatura y las mejores prácticas: Mantenerse al tanto de la investigación actual y las mejores prácticas en Educación Física para asegurarse de que el programa esté al día estableciendo un punto que trate la actualidad de los contenidos de la programación, así como otros que se puedan incluir, en las reuniones de Departamento.

-Entrevistas y grupos de discusión: Realizar entrevistas individuales o grupos de discusión con profesores, estudiantes y padres para obtener retroalimentación cualitativa sobre el programa.

La evaluación constante de la programación del departamento de Educación Física es esencial para garantizar que se adapte a las necesidades cambiantes de los estudiantes y que continúe siendo relevante y efectiva. Utilizar una variedad de instrumentos de evaluación proporciona una visión integral y permite tomar decisiones informadas para la mejora continua del programa.

6. Actividades complementarias y extraescolares:

Senderismo en un paraje natural de la provincia de Málaga.

Carrera solidaria "Save the Children".

Asistencia a entrenamientos y/o partidos de alta competición.

Visita y uso de instalaciones del entorno cercano.

Actividades de Multiaventura.

Jornada Multideportiva en la playa.

Actividades promovidas por la Dirección del Centro u otros Departamentos relacionadas con la Coeducación y Convivencia.

Realización de una carrera de orientación en el Medio Natural.

Actividades municipales deportivas organizadas por el Ayuntamiento de Mijas a las que pueda ser invitado el Departamento durante el año académico.

Talleres impartidos por especialistas.

Actividades en el medio natural.

Actividad de supervivencia.

Otras actividades que el Departamento considere de interés y se le oferten con posterioridad a la entrega de esta programación.

7. Atención a la diversidad y a las diferencias individuales:

7.1. Medidas generales:

7.2. Medidas especiales:

8. Situaciones de aprendizaje:

- ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- actividades y riesgos

- BAILAMOS

- DEPORTES COLECTIVOS

- Hacia una vida saludable

- JJOO

- juegos alternativos

- juegos y deportes
- Medio natural
- Mejoro mi salud
- NOS CHEQUEAMOS
- 112

9. Descriptores operativos:

Competencia clave: Competencia plurilingüe.
Descriptores operativos:
CP1. Utiliza con fluidez, adecuación y aceptable corrección una o más lenguas, además de la lengua familiar o de las lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas con espontaneidad y autonomía en diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.
CP2. A partir de sus experiencias, desarrolla estrategias que le permitan ampliar y enriquecer de forma sistemática su repertorio lingüístico individual con el fin de comunicarse de manera eficaz.
CP3. Conoce y valora críticamente la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal y anteponiendo la comprensión mutua como característica central de la comunicación, para fomentar la cohesión social.
Competencia clave: Competencia digital.
Descriptores operativos:
CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.
CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales de forma individual o colectiva, aplicando medidas de seguridad y respetando, en todo momento, los derechos de autoría digital para ampliar sus recursos y generar nuevo conocimiento.
CD3. Selecciona, configura y utiliza dispositivos digitales, herramientas, aplicaciones y servicios en línea y los incorpora en su entorno personal de aprendizaje digital para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir información, gestionando de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red y ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.
CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
CD5. Desarrolla soluciones tecnológicas innovadoras y sostenibles para dar respuesta a necesidades concretas, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.
Competencia clave: Competencia ciudadana.
Descriptores operativos:
CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno.
CC2. Reconoce, analiza y aplica en diversos contextos, de forma crítica y consecuente, los principios, ideales y valores relativos al proceso de integración europea, la Constitución Española, los derechos humanos, y la historia y el patrimonio cultural propios, a la vez que participa en todo tipo de actividades grupales con una actitud fundamentada en los principios y procedimientos democráticos, el compromiso ético con la igualdad, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres.

Ref.Doc.: InfProDidLomLoe_2023

Cód.Centro: 29700709

Fecha Generación: 08/11/2023 10:04:33

CC4. Analiza las relaciones de interdependencia y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático.

Competencia clave: Competencia en comunicación lingüística.

Descriptorios operativos:

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales y académicos, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y argumentar sus opiniones como para establecer y cuidar sus relaciones interpersonales.

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

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

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

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

Competencia clave: Competencia personal, social y de aprender a aprender.

Descriptorios operativos:

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

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

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

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

CPSAA3.2. Distribuye en un grupo las tareas, recursos y responsabilidades de manera ecuánime, según sus objetivos, favoreciendo un enfoque sistémico para contribuir a la consecución de objetivos compartidos.

CPSAA4. Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes.

CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.

Competencia clave: Competencia emprendedora.

Descriptorios operativos:

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

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

CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido

crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.

Competencia clave: Competencia en conciencia y expresión culturales.

Descriptorios operativos:

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

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

CCEC3.1. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones con creatividad y espíritu crítico, realizando con rigor sus propias producciones culturales y artísticas, para participar de forma activa en la promoción de los derechos humanos y los procesos de socialización y de construcción de la identidad personal que se derivan de la práctica artística.

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

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

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

Competencia clave: Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.

Descriptorios operativos:

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

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

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

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

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

10. Competencias específicas:

Denominación
<p>EFI.1.1. 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.</p>
<p>EFI.1.2. 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.</p>
<p>EFI.1.3. 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.</p>
<p>EFI.1.4. 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>EFI.1.5. 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>

11. Criterios de evaluación:

Competencia específica: EFI.1.1. 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.
Criterios de evaluación:
EFI.1.1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.
EFI.1.1.2. Incorporar de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante.
EFI.1.1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.
EFI.1.1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud. Todo ello, aplicando con autonomía e independencia criterios de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.
EFI.1.1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.
Competencia específica: EFI.1.2. 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.
Criterios de evaluación:
EFI.1.2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
EFI.1.2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión, control y éxito, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
EFI.1.2.3. Identificar, analizar de manera crítica y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.
Competencia específica: EFI.1.3. 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.
Criterios de evaluación:
EFI.1.3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
EFI.1.3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y representaciones

motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

EFI.1.3.3.Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica 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.

Competencia específica: EFI.1.4.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.

Criterios de evaluación:

EFI.1.4.1.Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas a lo largo de los tiempos y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

EFI.1.4.2.Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, utilizando la música como recurso pedagógico, didáctico y transmisor sociocultural, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica: EFI.1.5.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.

Criterios de evaluación:

EFI.1.5.1.Promover, organizar y participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos, naturales terrestres o acuáticos, interactuando en el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Todo ello, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en las que se desarrollen, demostrando una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural y urbano.

EFI.1.5.2.Practicar, participar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

12. Saberes básicos:

A. Vida activa y saludable.

1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función d el tipo y las características d e la actividad física. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para l a e valuación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.

3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto, favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, con relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.

B. Organización y gestión de la actividad física.

1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.

2. Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.

3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.

4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.

5. Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares: maniobra de Heimlich, señales de ictus, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

6. Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

1. Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas, ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.

4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades individuales (a seleccionar entre atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatines, patinaje u otros). Deportes de bate y campo (a seleccionar entre béisbol, Kickball, rounders, softball u otros). Deportes y actividades de blanco y diana (a seleccionar entre boccia, bolos, chito, golf, minigolf, petanca, u otros). Deportes y actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas, taekwondo, u otros). Deportes de invasión (a seleccionar entre baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihockey, vórtel, u otros). Deportes de red y muro (a seleccionar entre bádminton, bossaball, faustball, frontenis, futvoley, mini tenis, pádel, palas, paladós, pickleball, voleibol, u otros).

5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

1. Gestión del éxito, análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.

2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.

4. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.

5. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.

6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

1. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.

3. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

4. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz. Influencia de las redes sociales.

5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.

6. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.

2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc.

3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares.

4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.

5. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, parkour, rápel, senderismo, etc. Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios.

6. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

CONCRECIÓN ANUAL

Educación Física - 1º de Bachillerato (Humanidades y Ciencias Sociales)

1. Evaluación inicial:

El profesorado realizará una evaluación inicial de su alumnado con el fin de conocer y valorar la situación inicial de sus alumnos y alumnas en cuanto al nivel de desarrollo de las competencias clave y el dominio de los contenidos de las materias de la etapa que en cada caso corresponda. Los resultados de esta evaluación no figurarán como calificación en los documentos oficiales de evaluación.

2. Principios Pedagógicos:

Para lograr una educación integral que promueva la formación, madurez intelectual y humana, conocimientos, destrezas y competencias necesarias para el desarrollo personal, social, formativo y laboral del alumnado, es fundamental que los principios pedagógicos que rijan esta materia estén cuidadosamente diseñados y aplicados. A continuación, se detallan los principios pedagógicos que deben guiar la asignatura de Educación Física en el bachillerato:

-Interdisciplinariedad: La Educación Física debe estar integrada con otras disciplinas académicas para fomentar una comprensión holística del desarrollo personal. Los conceptos de biología, psicología y sociología, entre otros, pueden aplicarse para comprender mejor la importancia del ejercicio y la actividad física en la salud y el bienestar.

-Promoción de la actividad física: La asignatura debe fomentar la participación activa en actividades físicas y deportivas. Los estudiantes deben tener la oportunidad de explorar una variedad de deportes y actividades, desde deportes tradicionales hasta actividades al aire libre, para que puedan descubrir sus preferencias y desarrollar habilidades físicas.

-Enfoque en la salud y el bienestar: La Educación Física en el bachillerato debe poner un énfasis significativo en la promoción de la salud y el bienestar. Los estudiantes deben comprender los beneficios a largo plazo de mantener un estilo de vida activo y saludable, y cómo esto se relaciona con su desarrollo personal y social.

-Desarrollo de habilidades motoras: La asignatura debe centrarse en el desarrollo de habilidades motoras esenciales, como la coordinación, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad. Estas habilidades no solo son importantes para el rendimiento deportivo, sino también para la vida cotidiana.

Inclusividad y diversidad: Debe promoverse la inclusión de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades físicas o discapacidades. Se deben adaptar las actividades para garantizar que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar y mejorar sus habilidades físicas.

-Evaluación formativa y sumativa: La evaluación en la asignatura debe ser tanto formativa como sumativa. La evaluación formativa permite a los estudiantes recibir retroalimentación continua para mejorar sus habilidades y comprensión. La evaluación sumativa evalúa el nivel de logro de objetivos y competencias.

-Desarrollo de competencias transversales: La Educación Física debe contribuir al desarrollo de competencias transversales, como el trabajo en equipo, la toma de decisiones, la comunicación efectiva y la resolución de problemas. Estas competencias son esenciales para el éxito educativo y laboral a lo largo de la vida.

-Promoción de valores: Los valores como el respeto, la ética deportiva, la cooperación y la igualdad deben ser promovidos a lo largo de la asignatura. Estos valores son fundamentales para el desarrollo personal y social de los estudiantes.

-Adaptación al contexto y a las necesidades individuales: Los programas de Educación Física deben adaptarse al contexto específico de la institución educativa y a las necesidades individuales de los estudiantes. Esto implica considerar factores como los recursos disponibles, las instalaciones y las preferencias de los estudiantes.

En resumen, la asignatura de Educación Física en el bachillerato debe ser una parte integral de la formación educativa que promueva el desarrollo personal y social, la adquisición de competencias esenciales y el fomento de un estilo de vida saludable. La aplicación de estos principios pedagógicos contribuirá al éxito educativo y a la búsqueda de la excelencia, capacitando a los estudiantes para desarrollar todo su potencial.

3. Aspectos metodológicos para la construcción de situaciones de aprendizaje:

A continuación, se explorarán los aspectos metodológicos clave que deben considerarse al diseñar estas situaciones de aprendizaje:

-Contextualización de las situaciones de aprendizaje: Cada situación de aprendizaje debe adaptarse al contexto específico de la institución educativa y a las necesidades de los estudiantes. Esto implica considerar las instalaciones disponibles, los recursos, el clima, las preferencias culturales y deportivas de los estudiantes, y cualquier limitación logística.

-Enfoque en competencias: Las situaciones de aprendizaje deben estar diseñadas para promover el desarrollo de competencias específicas. Esto incluye competencias físicas, como la resistencia, la fuerza y la coordinación, así como competencias sociales y emocionales, como el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la toma de decisiones.

-Secuenciación y progresión: Las situaciones de aprendizaje deben organizarse en una secuencia lógica y progresiva. Comenzando por actividades más simples y avanzando gradualmente hacia desafíos más complejos, se permite a los estudiantes desarrollar sus habilidades de manera efectiva y segura.

-Variedad de actividades: Se debe proporcionar a los estudiantes una variedad de actividades físicas y deportivas para que puedan experimentar diferentes estilos de ejercicio. Esto les permite descubrir sus preferencias y desarrollar habilidades en diversas disciplinas.

-Inclusividad y adaptación: Las situaciones de aprendizaje deben ser inclusivas, lo que significa que deben adaptarse para permitir la participación de todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades físicas o discapacidades. Se pueden ofrecer alternativas y modificaciones para garantizar que nadie se quede atrás.

-Evaluación formativa: La evaluación continua y formativa es esencial. Los profesores deben observar y proporcionar retroalimentación constante a los estudiantes para que puedan mejorar sus habilidades y comprensión. Esto puede incluir autoevaluación y coevaluación entre los propios estudiantes.

-Interdisciplinariedad: Las situaciones de aprendizaje deben conectarse con otras disciplinas académicas. Por ejemplo, se puede explorar la relación entre la actividad física y la biología, la psicología o la sociología para ofrecer una comprensión más completa de su importancia.

-Promoción de la salud y el bienestar: Cada situación de aprendizaje debe destacar los beneficios para la salud y el bienestar que ofrece la actividad física. Los estudiantes deben comprender cómo un estilo de vida activo se relaciona con su desarrollo personal y social a largo plazo.

-Tecnología y recursos didácticos: La integración de tecnología y recursos didácticos puede enriquecer las situaciones de aprendizaje. Esto puede incluir el uso de aplicaciones, dispositivos de seguimiento de actividad, videos instructivos y otros recursos multimedia.

-Fomento de la autonomía: Las situaciones de aprendizaje deben permitir a los estudiantes tomar decisiones sobre su participación y elección de actividades. Esto fomenta la autonomía y la responsabilidad en su propio proceso de aprendizaje.

-Valores y ética deportiva: Cada situación de aprendizaje debe promover valores como el respeto, la ética deportiva, la cooperación y la igualdad. Estos valores son fundamentales para el desarrollo personal y social de los estudiantes.

En conclusión, los aspectos metodológicos para la construcción de situaciones de aprendizaje en la asignatura de Educación Física en bachillerato deben ser variados, inclusivos y centrados en el desarrollo de competencias. Estas situaciones deben adaptarse al contexto y a las necesidades individuales de los estudiantes, y promover una comprensión integral de la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar. La atención a estos aspectos metodológicos contribuirá al éxito educativo y al desarrollo de las aptitudes y potencialidades de los estudiantes en esta etapa crucial de su formación.

4. Materiales y recursos:

Los materiales del departamento se establecen en el siguiente inventario:

Aros Grandes

Aros Medianos
Aros Pequeños
Balones baloncesto
Balones Balonmano
Balones Fútbol 11
Balones Fútbol Sala
Balones Gomaespuma Colores
Balones Medicinales
Balones Plástico Granulados
Balones Rugby
Balones Voleibol
Balones Voleibol Iniciación
Bancos Suecos
Bates Béisbol Gomaespuma
Bancos Grandes
Bates Béisbol Madera
Bolas Antiestrés
Bolas Malabares
Bolsa Gel Frío
Colchonetas
Colchonetas Quitamiedos
Combas Grandes
Combas Pequeñas
Conos Altos
Conos Setas
Conos Setas Triángulo
Cuerdas Grandes
Cuerdas Pequeñas
Diábolo
Elásticos (Red)
Escaleras Agilidad
Esterillas
Fitball
Freesbies
Indiakas
Juego de Bolos
Mesas Tenis Mesa
Minivallas Naranjas
Palas Madera
Palas Pádel
Palas Tenis Mesa
Pelotas de Tenis
Pelotas Gimnasia Plástico
Pelotas Floorball
Pelotas Plástico Ligeras
Pelotas Plástico Palas
Pelotas Tenis
Pelotas Tenis Mesa
Petos
Picas Madera
Picas Plástico Colores
Raquetas Bádminton
Raquetas Tenis
Red extensible Tenis Mesa
Red Portería Fútbol 5
Redes
Ringos
Sticks Floorball
Tablero Ajedrez

Tablero Parchís
Testigos Atletismo
Volantes Bádmiton
Vórtex Atletismo
Damas
Fichas ocas
Martillo atletismo
Cuerda bádmiton reparar
Grip pádel
Cinta métrica 25mt
Cinta métrica 5mt
Marcador de puntuación
Cronómetros
Marca suelo redonda

Y en cuanto a los recursos, además de los que dispone el centro como aulas específicas, materiales digitales, etc., tenemos dentro del Departamento:

3 pistas de balonmano y fútbol-sala con porterías.
3 pistas de baloncesto con canastas.
Distribuidas dentro de las anteriores hay señaladas 3 pistas de voleibol con postes móviles para su colocación y 4 pistas de bádmiton.
1 gimnasio con vestuarios masculino y femenino.

5. Evaluación: criterios de calificación y herramientas:

En esta programación tenemos las siguientes herramientas de evaluación (no siendo las únicas) que podremos utilizar:

Rúbricas: La rúbrica es una excelente herramienta de evaluación, pues reduce la subjetividad y favorece la autoevaluación y coevaluación (Fonseca y Aguaded, 2007). Esta herramienta es muy útil para evaluar cada uno de los criterios de evaluación trabajados, estableciendo distintos gradientes de consecución para comprobar el nivel de aprendizaje adquirido por el alumnado.

Fichas de clase: en algunas unidades didácticas se van a dar unas fichas de carácter teórico-práctico a cerca de los conocimientos más importantes relacionados a la Unidad Didáctica. Al final de cada ficha aparecen distintas preguntas que el alumno deberá contestar.

Trabajos: en la mayoría de las unidades didácticas se propondrá diferentes trabajos como actividades de ampliación, utilizándose para su desarrollo como elemento de apoyo las Tecnologías de Información y Comunicación.

Prueba escrita: Cuestionarios o exámenes: Para finalizar el trimestre, los alumnos realizarán un examen teórico, de preguntas cortas y/o de tipo test, donde los deberán demostrar sus conocimientos adquiridos a lo largo de las distintas unidades didácticas.

Lista de control: son frases que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el educador señalará su ausencia o presencia, exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Normalmente lo utilizará el docente en un proceso de heteroevaluación mediante mecanismos de observación. Será necesario al menos anotar 2 registros por cada alumno, donde uno será a lo largo de la unidad didáctica y el otro en la sesión culminativa de la unidad didáctica.

Escalas de observación y valoración: existen escalas ordinales (0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10) y descriptivas (siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, casi nunca, nunca). Además, será habitual, utilizar este instrumento de evaluación mediante un proceso de coevaluación o de autoevaluación, para que los alumnos reflexionen acerca de los comportamientos y las conductas manifestadas y las valoren positivamente o negativamente.

Ejercicios prácticos y situaciones de aplicación: en los que el alumno o la alumna debe realizar una tarea aplicando una serie de normas, criterios, principios, por ejemplo: realizar un calentamiento de forma autónoma, arbitrar un encuentro, realizar un recorrido de orientación, realizar un montaje de expresión corporal, etc.

Test motores: a lo largo del curso se tomarán varios registros para ver la evolución de los alumnos y comprobar si ha habido o no una mejora en los resultados. Además, estos resultados nos servirán para compararlos con los resultados de cursos anteriores (si es que disponemos de esos datos).

Cuaderno del profesor/Cuaderno de Séneca: Es una herramienta esencial que se utilizará para llevar a cabo un seguimiento efectivo del trabajo. Este cuaderno cumple múltiples funciones, que incluyen la toma de asistencia, la planificación de lecciones, el registro de calificaciones, el seguimiento en la implicación del alumnado y su desempeño. También se utiliza para anotar observaciones y reflexiones sobre la enseñanza y el logro de metas

personales y profesionales, así como la comunicación con las familias e incluso con el equipo docente.

Classroom y herramientas digitales: Se utilizarán para simplificar la gestión del aprendizaje, fomentar la comunicación y colaboración, y ofrecer un acceso flexible a recursos educativos. Estas herramientas permite al profesorado organizar y distribuir materiales educativos, asignar y recopilar tareas, dar seguimiento al progreso de los estudiantes y facilitar la comunicación en línea. Además, ofrecen la posibilidad de personalizar el aprendizaje, adaptando el contenido a las necesidades individuales de los estudiantes.

Los criterios de evaluación conjugan las competencias específicas con los saberes básicos, y están orientados al logro de los objetivos generales de la etapa.. En ellos se incorporan todos los tipos de saberes, conocimientos, destrezas, actitudes y valores, que deberán estimarse de manera conjunta y equilibrada.

La totalidad de los criterios de evaluación contribuyen, en la misma medida, al grado de desarrollo de la competencia específica, por lo que tendrán el mismo valor a la hora de determinar el grado de desarrollo de la misma.

Los criterios de calificación estarán basados en la superación de los criterios de evaluación y, por tanto, de las competencias específicas.

EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA

Es necesario que la Evaluación no esté referida únicamente al nivel de desarrollo de las capacidades alcanzado por nuestro alumnado, sino que se realice también acerca del diseño curricular que hemos realizado así como de nuestra labor docente.

Los aspectos que tendremos en cuenta para realizar la evaluación del proceso de Enseñanza son los siguientes:

- Se evaluará el diseño del currículo, adecuación de los objetivos y contenidos a las características de los alumnos y la validez y eficacia de las actividades, mecanismos e instrumentos utilizados.
- La práctica docente, donde se evaluará nuestra actuación, el ambiente de trabajo en clase y el grado de satisfacción de las relaciones sociales del grupo.
- Las reuniones del Departamento Didáctico para ir sacando conclusiones durante el desarrollo del curso académico así como de nuestras anotaciones acerca de la validez de los elementos curriculares programados.
- La autoevaluación por parte del profesorado del Departamento y la realizada por los alumnos en base a instrumentos entre los que destacan la formulación de determinados cuestionarios.
- El análisis de los resultados de las evaluaciones al final de cada uno de los trimestres.

EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

A continuación, se detalla la importancia de esta evaluación y se mencionan algunos modos de concretarla junto con los instrumentos adecuados:

-Alineación con los objetivos educativos: La evaluación de la programación permite asegurarse de que los objetivos del departamento estén en línea con las metas educativas generales. Esto garantiza que la Educación Física contribuya al desarrollo integral de los estudiantes y fomente hábitos saludables.

-Adaptación a las necesidades cambiantes: Las tendencias en salud, tecnología y deporte evolucionan con el tiempo. La evaluación ayuda a identificar si la programación actual sigue siendo relevante y efectiva para preparar a los estudiantes para los desafíos modernos.

-Medición del rendimiento estudiantil: La evaluación permite analizar el progreso y el logro de los estudiantes en relación con los objetivos del programa. Esto puede realizarse mediante pruebas de habilidades, observaciones en clase, encuestas a los estudiantes y retroalimentación de los padres.

-Eficiencia de recursos: Evaluar la programación también implica analizar la asignación de recursos, como tiempo, instalaciones y personal. Identificar ineficiencias ayuda a optimizar el uso de los recursos disponibles.

-Mejora continua: La evaluación sistemática crea una cultura de mejora continua en el departamento. Esto fomenta la innovación, la experimentación y la adaptación de estrategias de enseñanza para brindar una experiencia de aprendizaje óptima.

Instrumentos de evaluación:

-Encuestas y cuestionarios: Realizar encuestas a estudiantes, padres y profesores para recopilar opiniones y sugerencias sobre el programa. Estas encuestas pueden abordar la satisfacción, la percepción de la utilidad y las áreas de mejora.

-Análisis de resultados en el Departamento: Examinar los resultados obtenidos trimestralmente para evaluar el progreso de los estudiantes y la efectividad del programa, así como realizar propuestas de mejora dirigidas a la programación.

-Observaciones en clase: Realizar observaciones regulares en clase para evaluar la implementación de la programación, la participación de los estudiantes y la calidad de la enseñanza.

-Revisión de la literatura y las mejores prácticas: Mantenerse al tanto de la investigación actual y las mejores prácticas en Educación Física para asegurarse de que el programa esté al día estableciendo un punto que trate la actualidad de los contenidos de la programación, así como otros que se puedan incluir, en las reuniones de Departamento.

-Entrevistas y grupos de discusión: Realizar entrevistas individuales o grupos de discusión con profesores, estudiantes y padres para obtener retroalimentación cualitativa sobre el programa.

La evaluación constante de la programación del departamento de Educación Física es esencial para garantizar que se adapte a las necesidades cambiantes de los estudiantes y que continúe siendo relevante y efectiva. Utilizar una variedad de instrumentos de evaluación proporciona una visión integral y permite tomar decisiones informadas para la mejora continua del programa.

6. Actividades complementarias y extraescolares:

Senderismo en un paraje natural de la provincia de Málaga.

Carrera solidaria "Save the Children".

Asistencia a entrenamientos y/o partidos de alta competición.

Visita y uso de instalaciones del entorno cercano.

Actividades de Multiaventura.

Jornada Multideportiva en la playa.

Actividades promovidas por la Dirección del Centro u otros Departamentos relacionadas con la Coeducación y Convivencia.

Realización de una carrera de orientación en el Medio Natural.

Actividades municipales deportivas organizadas por el Ayuntamiento de Mijas a las que pueda ser invitado el Departamento durante el año académico.

Talleres impartidos por especialistas.

Actividades en el medio natural.

Actividad de supervivencia.

Otras actividades que el Departamento considere de interés y se le oferten con posterioridad a la entrega de esta programación.

7. Atención a la diversidad y a las diferencias individuales:

7.1. Medidas generales:

7.2. Medidas especiales:

8. Situaciones de aprendizaje:

- BAILAMOS

- DEPORTES COLECTIVOS

- El medio natural

- Expresión Corporal

- JJOO

- juegos alternativos

- NOS CHEQUEAMOS

- 112

9. Descriptores operativos:

Competencia clave: Competencia plurilingüe.
Descriptores operativos:
CP1. Utiliza con fluidez, adecuación y aceptable corrección una o más lenguas, además de la lengua familiar o de las lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas con espontaneidad y autonomía en diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.
CP2. A partir de sus experiencias, desarrolla estrategias que le permitan ampliar y enriquecer de forma sistemática su repertorio lingüístico individual con el fin de comunicarse de manera eficaz.
CP3. Conoce y valora críticamente la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal y anteponiendo la comprensión mutua como característica central de la comunicación, para fomentar la cohesión social.

Competencia clave: Competencia personal, social y de aprender a aprender.
Descriptores operativos:
CPSAA1.1. Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje.
CPSAA1.2. Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.
CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.
CPSAA3.1. Muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, siendo consciente de la influencia que ejerce el grupo en las personas, para consolidar una personalidad empática e independiente y desarrollar su inteligencia.
CPSAA3.2. Distribuye en un grupo las tareas, recursos y responsabilidades de manera ecuánime, según sus objetivos, favoreciendo un enfoque sistémico para contribuir a la consecución de objetivos compartidos.
CPSAA4. Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes.
CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.

Competencia clave: Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
Descriptores operativos:
STEM1. Selecciona y utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones propias de la modalidad elegida y emplea estrategias variadas para la resolución de problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.
STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas o comprobándolas mediante la observación, la experimentación y la investigación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y limitaciones de los métodos empleados.
STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando y creando prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma colaborativa, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y evaluando el producto obtenido de acuerdo a los objetivos propuestos, la sostenibilidad y el impacto transformador en la sociedad.
STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de investigaciones de forma clara y precisa, en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos.) y aprovechando la cultura digital con ética y responsabilidad y valorando de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida para compartir y construir nuevos conocimientos.
STEM5. Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.

Competencia clave: Competencia digital.
Descriptorios operativos:
CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.
CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales de forma individual o colectiva, aplicando medidas de seguridad y respetando, en todo momento, los derechos de autoría digital para ampliar sus recursos y generar nuevo conocimiento.
CD3. Selecciona, configura y utiliza dispositivos digitales, herramientas, aplicaciones y servicios en línea y los incorpora en su entorno personal de aprendizaje digital para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir información, gestionando de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red y ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.
CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
CD5. Desarrolla soluciones tecnológicas innovadoras y sostenibles para dar respuesta a necesidades concretas, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

Competencia clave: Competencia emprendedora.
Descriptorios operativos:
CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar y ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales como globales, en el ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora.
CE2. Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor.
CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.

Competencia clave: Competencia en conciencia y expresión culturales.
Descriptorios operativos:
CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.
CCEC2. Investiga las especificidades e intencionalidades de diversas manifestaciones artísticas y culturales del patrimonio, mediante una postura de recepción activa y deleite, diferenciando y analizando los distintos contextos, medios y soportes en que se materializan, así como los lenguajes y elementos técnicos y estéticos que las caracterizan.
CCEC3.1. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones con creatividad y espíritu crítico, realizando con rigor sus propias producciones culturales y artísticas, para participar de forma activa en la promoción de los derechos humanos y los procesos de socialización y de construcción de la identidad personal que se derivan de la práctica artística.
CCEC3.2. Descubre la autoexpresión, a través de la interacción corporal y la experimentación con diferentes herramientas y lenguajes artísticos, enfrentándose a situaciones creativas con una actitud empática y colaborativa, y con autoestima, iniciativa e imaginación.
CCEC4.1. Selecciona e integra con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para diseñar y producir proyectos artísticos y culturales sostenibles, analizando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral que ofrecen sirviéndose de la interpretación, la ejecución, la improvisación o la composición.
CCEC4.2. Planifica, adapta y organiza sus conocimientos, destrezas y actitudes para responder con creatividad y eficacia a los desempeños derivados de una producción cultural o artística, individual o colectiva, utilizando

diversos lenguajes, códigos, técnicas, herramientas y recursos plásticos, visuales, audiovisuales, musicales, corporales o escénicos, valorando tanto el proceso como el producto final y comprendiendo las oportunidades personales, sociales, inclusivas y económicas que ofrecen.

Competencia clave: Competencia en comunicación lingüística.

Descriptorios operativos:

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales y académicos, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y argumentar sus opiniones como para establecer y cuidar sus relaciones interpersonales.

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

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

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

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

Competencia clave: Competencia ciudadana.

Descriptorios operativos:

CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno.

CC2. Reconoce, analiza y aplica en diversos contextos, de forma crítica y consecuente, los principios, ideales y valores relativos al proceso de integración europea, la Constitución Española, los derechos humanos, y la historia y el patrimonio cultural propios, a la vez que participa en todo tipo de actividades grupales con una actitud fundamentada en los principios y procedimientos democráticos, el compromiso ético con la igualdad, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres.

CC4. Analiza las relaciones de interdependencia y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático.

10. Competencias específicas:

Denominación
<p>EFI.1.1. 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.</p>
<p>EFI.1.2. 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.</p>
<p>EFI.1.3. 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.</p>
<p>EFI.1.4. 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>EFI.1.5. 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>

Ref.Doc.: InfProDidLomLoe_2023

Cód.Centro: 29700709

Fecha Generación: 08/11/2023 10:04:33

11. Criterios de evaluación:

Competencia específica: EFI.1.1. 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.
Criterios de evaluación:
EFI.1.1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.
EFI.1.1.2. Incorporar de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante.
EFI.1.1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.
EFI.1.1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud. Todo ello, aplicando con autonomía e independencia criterios de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.
EFI.1.1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.
Competencia específica: EFI.1.2. 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.
Criterios de evaluación:
EFI.1.2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
EFI.1.2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión, control y éxito, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
EFI.1.2.3. Identificar, analizar de manera crítica y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.
Competencia específica: EFI.1.3. 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.
Criterios de evaluación:
EFI.1.3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
EFI.1.3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y representaciones

motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

EFI.1.3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica 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.

Competencia específica: EFI.1.4. 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.

Criterios de evaluación:

EFI.1.4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas a lo largo de los tiempos y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

EFI.1.4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, utilizando la música como recurso pedagógico, didáctico y transmisor sociocultural, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica: EFI.1.5. 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.

Criterios de evaluación:

EFI.1.5.1. Promover, organizar y participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos, naturales terrestres o acuáticos, interactuando en el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Todo ello, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en las que se desarrollen, demostrando una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural y urbano.

EFI.1.5.2. Practicar, participar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

12. Sáberes básicos:

A. Vida activa y saludable.

1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física y la gestión de la actividad física. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos de dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.

3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto, favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, con relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.

B. Organización y gestión de la actividad física.

1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.

2. Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.

3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.

4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.

5. Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares: maniobra de Heimlich, señales de ictus, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

6. Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

1. Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas, ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.

4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades individuales (a seleccionar entre atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatines, patinaje u otros). Deportes de bate y campo (a seleccionar entre béisbol, Kickball, rounders, softball u otros). Deportes y actividades de blanco y diana (a seleccionar entre boccia, bolos, chito, golf, minigolf, petanca, u otros). Deportes y actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas, taekwondo, u otros). Deportes de invasión (a seleccionar entre baloncesto, balonkorf, balonmano, colpbol, fútbol, fútbol gaélico, hockey, netball, rugby, rugby tag, touch rugby, ultimate, unihockey, vórtel, u otros). Deportes de red y muro (a seleccionar entre bádminton, bossaball, faustball, frontenis, futvoley, mini tenis, pádel, palas, paladós, pickleball, voleibol, u otros).

5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

1. Gestión del éxito, análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.

2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.

4. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.

5. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.

6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

1. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.

3. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

4. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz. Influencia de las redes sociales.

5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.

6. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.

2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc.

3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares.

4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.

5. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, parkour, rápel, senderismo, etc. Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios.

6. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

